

བོད་ཀྱི་ནང་བསྐྱེད་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས།

Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W00EGS1017186	ImageGroup:	I00EGS1017189
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	<p>དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ཁྱིམ་མ་གྱི་ལྷན་ཁང་ནང་རྒྱན་སྐྱོང་འབད་དགོ་པའི་སྒྲིག་ལམ</p> <p>dpal ldan 'brug pa'i khirms kyi lhan khang nang rgyun skyong 'bad dgo pa'i sgrig lam</p>
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	[thim phu?]
Publisher:	[s.n.]
Date:	1997
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006.

ସ୍ତ୍ରୀ

ଲକ୍ଷ

କ୍ଷ



ବାବି

༄ | | དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བྱིས་ས་ཀྱི་ལྷན་ཁག་ནང་
ལྷན་སྐྱོང་འབད་དགོ་པའི་སྒྲིག་ལམ།

༡༩༩༧



ཡུལ་ལྷན་པུགས་པའི་ཁྲིམས་ཁག་ལྷན་པུགས་

ROYAL COURT OF JUSTICE

ཁྲིམས་ཁྲི་བཀའ་སྒྲིག་མ།

༣ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཁྲིམས་ཁྲི་ལྷན་ཁག་
 འོག་གི་ གཞུང་གཡོག་པ་མཐོ་དམན་མེད་པ་གི་ར་གིས་ སྒར་ཁྱུན་བཟང་
 རོའི་སྒྲིག་ལམ་ མི་ཉམས་རྒྱུན་སྒྱུར་འབད་དེ་བཞག་ཐབས་ལུ་ ཉེ་མ་སྤྱི་
 ལོ་༡༩༩༥ལས་ ལག་ལེན་དངོས་ལུ་བསྟར་བ་གིས་མ་ཚད་པ་ དཔལ་ལྷན་
 འབྲུག་པའི་ཁྲིམས་ཁྲི་འདུན་སར་ སྒྲིག་ལམ་ལ་སོར་པའི་ ཕྱག་ལུ་གནང་
 ཐངས་ཚོག་བསྐྱབས་ཐེར་བའི་ སྒྲིག་ལམ་ཁྲི་དེབ་པར་བསྟར་བཀའ་སྒྲིག་
 འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ད་རེས་ཡང་ ཉེ་མ་ལས་བཅམས་ཉེ་ཡོད་མི་ལུ་
 དག་ཐེར་མཐའ་རྒྱས་དང་ ཉེ་མ་མ་བཅམ་མི་ཚུ་ རྒྱལ་བ་ཚོགས་པའི་
 སངས་རྒྱལ་ཁྲིམ་གསུངས་པའི་ རྒྱུད་ལྗོངས་ ལྗོངས་གསུམ་ བཀའ་
 བརྒྱུད་ཆེ་བཞི་ཚུར་བརྒྱུད་ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ཁྲིམ་
 མཛད་པའི་ རྣམ་ཐར་དང་ རྟོགས་བརྗོད་ ཆོས་འབྱུང་ཚུ་ལུ་ ཞིབ་འཆོལ་
 དང་ ཟུར་བཞུགས་མཁྱེན་ལུན་ཚུ་ལས་ དོགས་གཅོད་མཐེལ་ཕྱིན་འབད་
 ཞིམ་ལས་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ ཁྲིམས་ཁྲི་ལྷན་ཁག་ནང་ རྒྱུན་སྒྱུར་

འབད་དགོ་པའི་ གྲིག་ལམ་ རྣམ་གཞག་ ཡེ་ལུ་བཅུ་བདུན་ཡོད་མི་ གསར་
བཅའ་ལ་པར་བསྐྱུན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་ ང་བཅས་སྤྱི་མས་ཀྱི་འདུན་
སའི་མངའ་འོག་གི་ གཞུང་གཡོག་པ་ཆེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་གེ་ར་གིས་
གྲིག་ལམ་འདི་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ བཛུད་དོན་ཚུ་ལས་མ་འགལ་
བར་ སྤང་སྤང་འདི་བཞིན་མཛུགས་གནང་བའི་མེ་སྒོན་ཡོད། ཞེས་མེ་སྤང་
ལྷོང་ ཆོས་ཉལ་ དགོ་བར་སྤེལ་བའི་བཀའ་བྱ།

བཛུད་དོན་ཚུ་ལས་མ་འགལ་བྱེད་པ་

འབྲུག་གི་སྤྱི་མས་ཀྱི།

ཕྱིན་བཤེད་།

འབྲུག་ཡུལ་ཁིང་གི་འདུལ་དཀའི་འགྲོ་བ་རྣམས། །

རྣམ་འདྲན་ཡོངས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་མ་བཟུང་ཡང་། །

ཚོས་སྲིད་ལུགས་ཟུང་གདུགས་དཀར་གྱི་བ་བསེལ་འོག།

ལེགས་པར་སྐྱོང་མཛད་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པར་འདུད། །

འབྲུག་པའི་བསྟན་ལར་སྒྲུང་བའི་དམག་དཔུང་རུལ། །

ཡང་ཡང་ལྷག་ཀྱང་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་བའི། །

རུ་མཚན་ཆེར་བསྐྱེད་ས་ཀྱི་ལ་དམག་མཐར་བསྐྱེད་དེ། །

མིང་མེད་ཐལ་བསྐྱག་བསྟན་སྒྲུང་རྒྱ་མཚོས་སྐྱོང་ས། །

འབྲུག་གི་མེས་པོ་དུ་མས་སྲོལ་གཏོད་པའི། །

ཚོས་སྲིད་ལུགས་ལྡན་གྱི་ལ་མ་ཐེམ་སྐས་ལས། །

མཐུན་མིན་རང་ལུགས་ཁང་བཟང་ཉམས་དགའ་བར། །

བགྱོད་པའི་ལམ་ཆེན་ཡངས་པོར་སྐྱེ་གིས་ཉོན། །

ཐེར་བའི་མཚོད་བཤེད་ཀྱི་ མདུན་བསུ་ཁེམ་ལས་ ང་བཅས་དཔལ་ལྡན་

འབྲུག་པའི་ ཁྱིམས་ཀྱི་ལྷན་ཁག་ནང་ སྒྲར་སྲོལ་བཟང་པོའི་གྱིག་ལམ་མི་

མཉམ་སྐྱར་གསལ་དོན་ལུ་ མི་རྗེ་ཁྱིམས་རྗེ་དཔལ་བཟོད་རྣམས་སྟོབས་

རྒྱས་མཚོག་གི་ བཀའ་དགོངས་བཞིན་དུ་ ན་ཉིང་ཁེ་ཉིང་ལས་ ཁྱིམ་

འཚོལ་འབད་དེ་ གྱིག་ལམ་མདོར་བསྐྱས་ཅམ་ཅིག་ པར་བསྐྱུན་འབད་

ཡོད་པ་མ་ཚད་ མི་དེ་གི་མཆོག་གི་ཐུགས་ལ་ ཉེ་མ་བསྐྱེད་པ་
 བཅད་པོའི་དུས་སུ་ དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་ཚུ་ཡང་ ང་བཅས་མི་དང་
 གཙོག་འབད་པ་ ཁ་སྐྱབ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ གཡག་དང་ མ་ཉེ་གཉིས་པོ་
 རྩོལ་ཚང་འཆམ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ གཡག་གིས་བོད་ལུ་སོང་ནི་མ་ལས་
 ཚུ་འབག་འོང་ནི་དང་ མ་ཉེ་འི་གཞུགས་ཁར་ཡོད་པའི་སྤྱི་དེ་ གཡག་ལུ་
 ཕྱིན་ནི་འབད་བརྒྱུན་གྲོས་བརྒྱབས་ཉེ་ མ་ཉེ་འི་གཞུགས་ཁར་ཡོད་པའི་
 སྤྱི་གེ་ར་གཡག་ལུ་ཕྱིན་ གཡག་བོད་ལུ་སོང་སྟེ་ ཡོད་རྒྱུ་སོང་རུང་
 གཡག་གིས་བོད་ལས་ ཚུ་འབག་འོང་ནི་མེད་པ་ མ་ཉེ་ཁ་གནམ་ཁ་སྤྱོད་
 རྩོེ་ རྩོལ་ཚང་གཡག་གིས་ ཚུ་ནམ་ཅིག་འབག་འོང་ག་མཛོ་བའི་རེ་ཆ་ས་
 བསྐྱེད་དོ་བཟུམ་ རྩོད་མ་དགོས་པ་དང་ ཤར་བྱེད་ས་པའི་དཔྱེ་གཏམ་ལུ་
 "མི་ལུ་མ་རེ་ལུ་སི་ལ། །རང་ལུ་དགོས་པ་རང་ལུ་ཡོད། །" ཟེར་སྐབ་དོ་
 དེ་ རོ་ལུ་རེ་འདོད་བསྐྱེད་དེ་མ་རྩོད་པ་ ཁྱིམ་ས་ཀྱི་སྤྱན་ཁག་ཁོངས་ལས་
 ཁུངས་དོན་དགོས་པ་དང་བཅས་པའི་ སྤྱི་གེ་ལམ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ བཟོ་
 དགོས་པ་འབད་ རེ་གཟར་གྱི་བབས་དང་འདྲ་བའི་ བཀའ་གྱུ་ནན་སྐྱར་
 གནང་མ་ལས་ ང་བཟུམ་མའི་མི་ལུ་ ཤེས་བྱའི་རིག་པ་དང་ གོང་མའི་
 རྩོ་ཁར་ སྤྱི་གེ་གྱུགས་པའི་ཉམས་སྦྱོང་མེད་དེ་འབད་རུང་ གོང་མའི་
 བཀའ་འབག་ནི་རི་བས་སྤྱི་ འཕོར་ནི་གསེར་བས་ཡངས་ཟེར་སྐབ་དོ་དེ་
 ཉེ་མ་བཅམས་མི་ལུ་དག་ཐེར་དང་ གསར་པ་བཅམ་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཆོལ་
 དང་དོགས་ཞུ་ག་དེ་འབད་ཚུགས་ཚུགས་འབད་དེ་ ད་རེས་ཐེངས་གཉིས་
 པ་པར་བསྐྱེན་འབད་ཡོད་རུང་ འདི་ནང་ཆོག་གི་སྤྱོད་བ་དང་ སྤེབ་ལུ་

ནོར་འཁྲལ་ཞུགས་པ་ སྒྲིག་ལམ་གྱི་དགོངས་པ་དང་མ་མཐུན་པའི་ཆ་རེ་
ཡོད་མིད་ཅིང་ དེ་ལུ་ཟུར་བཞུགས་མཆེན་ལྡན་ནམས་ཀྱིས་ དགོངས་པའི་
གསང་གྲུ་གྲོལ་ཏེ་ སྒྲོན་དང་ཉེས་ཆར་ ཕྱག་མཇུབ་ཐེར་འཇུགས་གནང་
ཏེ་ ལྷལ་མའི་པར་ཐེངས་གསུམ་པའི་སྐབས་ ཉེས་སྒྲོན་ཀྱན་བུལ་དང་
སྒྲིག་ལམ་གྱི་དགོངས་དོན་ཀྱན་ཚང་ བཀོད་ཚུགས་པའི་རོགས་རམ་གྱི་
མི་ རྒྱུང་བར་ མཇུག་གནང་བའི་རེ་སྒྲོན་ཞུ་ནི་ཡིན།།

མཁའ་འགྲོ།

དཀར་ཆག།

མཛོད་གཞི་

ཤོག་གྲངས།

མེའུ་དང་པ་ཁྱུ་དོན།

༡-༥

མེའུ་གཏོག་པ་ལུས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ།

༡- མིག་ལྟོ་བལྟ་ཐངས།

༦-༧

༢- བཞོ་གི་སྒྲིག་ལམ།

༧-༡༥

༣- བཀའ་ཞེས་སྒྲིག་ལམ།

༡༥-༡༩

༤- དཔའ་རྟགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ།

༡༩-༢༡

༥- ལམ་འགྲོ་ལུགས།

༢༡-༢༩

༦- ཉལ་ཐངས།

༢༩-༣༠

༧- ལོང་ཐངས།

༣༠-

༨- ལ་ལག་འཁུ་ཐངས།

༣༡-

༩- ལུས་ཀྱི་ཕྱོད་ལམ་གཞན།

༣༢-༣༣

མེའུ་གཞུང་པ་ངག་གི་སྒྲིག་ལམ།

༡- གཞུང་སྒྲིང་ཐོག་སྒྲིབ་ཐངས།

༣༤-

༢- སྒྲིབ་པ་དང་སྒྲིབ་ཐངས།

༣༤-༤༣

༣- བརྒྱད་འཕྲིན་ནང་སྒྲིབ་ཐངས།

༤༣-༤༤

མེའུ་བཞི་པ་ཡིད་ཀྱི་རྒྱུག་ལམ།

- ༡- ལས་རྒྱ་འབྲས་བཙུ་བའམ། ༥༥-༥༩
- ༢- གནམ་ལྷ་པན་ལེམས་བསྐྱེད་བའམ། ༥༩-༦༣

མེའུ་ལྔ་པ་ལྷག་དབང་བཅར་བྱའི་རྒྱུག་ལམ།

- ༡- རྒྱུག་གི་ལྷག་དབང་། ༥༥-༥༥
- ༢- རྩོན་ཁྲུ་འབད་བའམ། ༥༥-༥༩
- ༣- བད་ཁྲུ་བའམ། ༥༩-༦༣
- ༤- འཁོ་བའམ། ༦༠-
- ༥- དགོངས་སྒོར་ཁྲུ་བའམ། ༦༠-༦༡
- ༦- ལྷག་དབང་བཙུགས་བའམ། ༦༡-༦༣
- ༧- ཁལ་མངལ་བའམ། ༦༣-
- ༨- ཁྲུ་བའམ། ༦༣-༦༥
- ༩- ལུལ་བའམ། ༦༥-༦༥
- ༡༠- རྩོ་ལོར་ཁྲུ་བའམ། ༦༥ ༦༦
- ༡༡- ལོངས་རྟེ་རྩོད་བའམ། ༦༦-༦༧
- ༡༢- རྩི་ཁར་ཐོན་བའམ། ༦༧-

མེའུ་དྲུག་པ་གོ་གནས་ཀྱི་དར་བྱའི་རྒྱུག་ལམ།

- ༡- དར་གྱི་དགོས་པ། ༦༩-༦༩
- ༢ རྩོན་རྒྱས་གོ་གནས་གནང་བའམ། ༦༩-༧༥

- 3 ལྟན་རྒྱལ་འོག་མ་དང་གཉིས་སྐལ་མའི་
གོ་གནས་གནང་ཐངས། ༧༧-༧༧
- ༤- ཁྱིམས་རབ་དང་དུང་ཁྱིམས་ཀྱི་གོ་གནས་
གནང་ཐངས། ༧༧-༩༠
- ༥- ཁྱིམས་སྤྱི་གསར་བསྐྱོས་མཛད་སྟོ། ༩༡-༩༥
- ༦- ཁྱིམས་དཔོན་གོང་མ་གསར་བསྐྱོས་མཛད་སྟོ། ༩༥-༩༧
- ༧- དུང་ཁྱིམས་/ ཁྱིམས་རབ་གསར་བསྐྱོས་
ཡང་ན་གནས་སྟེའི་མཛད་སྟོ། ༩༧-༩༩

མེ་ལུ་བདུན་པ་བསུ་བ་གསེར་སྤྱོད་མ་གྱི་སྒྲིག་ལམ།

- ༡- བསུ་བ་གསེར་སྤྱོད་མ་གྱི་ཁྱད་པ། ༩༩-༩༩
- ༢- བསུ་བ་གསེར་སྤྱོད་མ་རྒྱལ་པ། ༩༩-༡༠༦
- ༣- བསུ་བ་གསེར་སྤྱོད་མ་འབྱིང་། ༡༠༦-༡༠༧
- ༤- བསུ་བ་གསེར་སྤྱོད་མ་བསུ་པ། ༡༠༧-༡༠༩
- ༥- ཆིབས་བྲལ་བསྒྲིག་མ་དང་ཕྱེས་བསུ་ཞུ་ས་
མར་ཆང་བསྒྲིག་པ། ༡༠༩-༡༡༡

མེ་ལུ་བརྒྱད་པ་ཆ་མ་དང་ཅ་ཆ་མ་འབག་ལུགས།

- ༡- ཆ་མ་སྒྲིག་ཐངས། ༡༡༢-༡༡༣
- ༢- དཔའ་རྟགས་དང་བཀའ་ཞེའི་ཐོབ་ལམ། ༡༡༣-༡༡༤
- ༣- བཀའ་ཞེ་སྤྱག་རྒྱལ་ཐངས། ༡༡༤-༡༡༧

༧- ཅ་ཆས་འབག་ལུགས།

༡༡༧-༡༢༧

མེའུ་དགུ་པ་རུ་གྲས་བརྒྱུན་ཐངས།

༡༢༩-༡༣༡

མེའུ་བརྒྱ་པ་བརྒྱུན་གྲས་ཀྱི་རྒྱུན་ལམ།

༡- བརྒྱུན་གྲས་ཀྱི་དགོས་པ།

༡༣༢-༡༣༥

༢- གྲོ་མ།

༡༣༥-༡༣༧

༣- ཁྱི་བཟང་།

༡༣༩-༡༤༠

༤- གསོལ་ཇ།

༡༤༠-༡༤༠

༥- བཞེས་བཅམ།

༡༤༠-

༦- མར་ཆང་།

༡༤༡-༡༤༢

༧- དར་ཁུང་།

༡༤༢-༡༤༣

༨- བྱེ་མར།

༡༤༣-

༩- ཕུག་འགྱེད་པ།

༡༤༣-

༡༠- རྫོག་མ་པ་ནི།

༡༤༤-

༡༡- སྒྲིང་འབྲས།

༡༤༤-༡༤༥

༡༢- སྒྲིང་འབྲས་གོ་རིམ།

༡༤༥-༡༤༧

མེའུ་བརྒྱ་གཅིག་པ་རུང་བཞག་རྒྱུན་ལམ།

༡- གྲོ་མ་རུང་ཐངས།

༡༤༩-༡༥༢

༢- ཁྱི་བཟང་རུང་ཐངས།

༡༥༢-༡༥༣

༣- བཞེས་ཅམས་རུང་ཐངས།

༡༥༤-༡༥༤

༤- མར་ཆང་ལུད་གཏོར་ཐང་ས།	༡༠༢-༡༠༣
༥- རྩེ་མར་དྲང་ལྷགས།	༡༠༧-༡༠༨
༦- རྩེ་ལུག་འཁྱེད་དྲང་ལྷ་།	༡༠༩-༡༡༠
༧- རྩེ་མ་པ་ནེ་དྲང་ལྷགས།	༡༡༡-༡༡༢
༨- ལ་རེག་མོ་ཐེ་དྲང་ལྷགས།	༡༡༣-༡༡༤

མེ་ལུ་བརྒྱ་གཉིས་པ་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པ།

༡- གྲོ་མའི་མཆོད་པ།	༡༡༥-༡༡༦
༢- རྩེ་བཟང་གི་མཆོད་པ།	༡༡༧-
༣- བསོད་ནམ་མཆོད་ཆའི་མཆོད་པ།	༡༡༨-༡༡༩
༤- གཞུང་ཆའི་མཆོད་པ།	༡༢༠-༡༢༡
༥- ར་ནག་པོའི་མཆོད་པ།	༡༢༢-༡༢༣
༦- ཆང་མཆོད།	༡༢༤-༡༢༥
༧- ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པ།	༡༢༦-༡༢༧
༨- བཞུགས་གྲུ་ལ་རྒྱས་པ།	༡༢༨-༡༢༩
༩- བཞུགས་གྲུ་ལ་འབྲིང་།	༡༣༠-༡༣༡
༡༠- བཞུགས་གྲུ་ལ་བསྐྱེས་པ།	༡༣༢-༡༣༣

མེ་ལུ་བརྒྱ་གཉིས་པ་བཟང་བདུང་གི་རྒྱིག་ལས།

༡- གསོལ་ཚོགས་རྒྱས་པ།	༡༣༤-༡༣༥
༢- གསོལ་ཚོགས་འབྲིང་།	༡༣༦-༡༣༧

३- གསོལ་ཚོགས་བསྐྱེས་པ། १९०-१९१

༤- བཟའ་བདུང་སྦྱོང་ལུགས། १९१-२००

མེའུ་བརྩ་བཞི་པ་དགོང་མ་ཐུའི་རྒྱུག་ལམ། २०१-२०३

མེའུ་བཙུང་ལྷ་པ་རབ་གནས་དང་ལོ་འབྱེད་རྒྱུག་ལམ།

१- སྦྱོང་བ། २०༤-२१७

༢- རབ་གནས་ཀྱིས་པའི་རིམ་པ། २१७-२༤༩

३- རབ་གནས་འབྱེད་གི་རིམ་པ། २༤༩-२५१

༤- རབ་གནས་བསྐྱེས་པའི་རིམ་པ། २५१-२५२

༥- འགོ་འབྱེད་རྟེན་འབྲེལ་རིམ་པ། २५२-२५३

མེའུ་བརྩ་དྲུག་པ་བསྐྱོ་བའི་རྒྱུག་ལམ།

१- དགོས་པ། २५༤-२५६

༢- བསྐྱོ་བའི་དབྱེ་བ། २५६-२७२

३- བསྐྱོ་བོ་ཐུ་ཐངས། २७२-२७५

མེའུ་བརྩ་བདུན་པ་ ཡི་གུ་ཕྱི་ཐངས་ཀྱི་རྒྱུག་ལམ།

१- ཡིག་བསྐྱར་གྱི་སྒྲིལ་བྱང་ཚུལ། २७७-२७९

༢- དགོས་པ། २७९-

३- ཡི་གུའི་བཟོ་ནམ། २༨०-

༤- ཡོན་ཏན་དྲུག་ལྔ། २༨१-

- ༥- ཡིག་བསྐྱར་གྱི་མཚན་ཉིད། ༢༧༡-༢༩༥
 ༦- ཏྲགས་ཐམས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་ཕྱག་ཐམས་
 ཀྱི་བ་ཐངས། ༢༩༥-༢༩༦
 ༧- ཡི་གུ་བཏབ་ལྷགས། ༢༩༦-༢༩༧

༡༡། ། དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བྲིམས་ཀྱི་ལྷན་ཁག་ནང་
 རྒྱན་སྒྱུར་འབད་དགོ་པའི་སྒྲིག་ལམ།

ཐེབ་དང་པ།

ཁྱེད་ཀྱི།

རྒྱན་ལྷན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ བྲིམས་ཀྱི་འདུན་པའི་ སྒྲིག་ལམ་ རྣམ་གཞག་
 ཐེར་སྐབ་ནི་ཡིན།

དགོས་པ།

རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཆུང་ ག་ཅི་བརྒྱུམ་ཅིག་ཡིན་རུང་།

མགོན་པོ་རྒྱ་རྒྱུ་ཀྱིས་ :-

བྲིམས་ནི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱུ་འི་ས་བཞིན་དུ། །

ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་གཏན་ལེ་པར་གསུངས། །

གཙོ་བོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྒྲིག་བྲིམས་དེ་ ས་གཞི་བརྒྱུམ་ སྒྲིང་སྒྲིང་ཡོད་པ་
 ཅིན་ གཞི་སྒྲིག་བྲིམས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཆོས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ལྷ་བ་ ག་ཅི་ལས་
 འབད་རུང་ ཡང་དག་འབད་བརྒྱུང་ཚུགས་པ་ཡིན།

ཆོས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ལྷ་བ་ ཡང་དག་འབད་བརྒྱུང་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་
 རང་གི་མི་ཕྱེ་ཚུ་གིས་ གྲང་སྒྲང་གི་གནད་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་པ་ཡིན།

མྱེང་སྤྱང་གི་གནད་ཚུ་ཉ་གོ་བ་ཅིན་ ཚུ་ལ་དང་མ་མཐུན་པའི་ ལུ་དེ་རང་
འབད་ནི་མ་གཏོགས་ ཚུ་ལ་དང་མ་མཐུན་པའི་ལུ་མི་འབད།

ཚུ་ལ་དང་མ་མཐུན་པའི་ ལུ་མི་འབད་བ་ཅིན་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྤྱབ་
དགོས་པ་ ཟེར་དགོས་པ་མི་འཐོན་མ་ཡིན།

སྤྱབ་དགོས་པ་ ཟེར་དགོས་པ་མ་འཐོན་མ་ད་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གནས་པའི་ མི་
ལྡེ་མ་འདྲམ་ ག་དེ་སྤྱི་རང་ཡོད་རུང་ མི་ལྡེ་འི་བར་ན་འི་ མཐུན་ལམ་དམ་
ཆོག་ལུ་བསྐྱེད་ལྟེན་མི་ཞུགས་པ་ཡིན།

མི་ལྡེ་འི་བར་ན་འི་ མཐུན་ལམ་དམ་ཆོག་ལུ་ བསྐྱེད་ལྟེན་མ་ཞུགས་པ་ཅིན་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་རང་བཙན་དེ་ འགྱུར་བ་མེད་པ་ བཙན་ཏོག་
ཏོ་དང་ ཞི་བདེ་སྤྱི་རང་འཇམ་གྱི་ཐོག་ལུ་ གནས་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་འབདཝ་ལས་ སངས་རྒྱལ་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་
ཉམས་འགྱུར་མེད་པ་ ཟུང་འབྲེལ་ལུ་ གནས་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ སྤྱི་གས་
ལམ་ནམ་གཞག་དེ་ དགོས་པ་ངེས་ཅན་ཡིན།

དམིགས་ལུགས་ :

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རྗེ་འབྲུག་པའི་ མཐུན་མེང་མ་ཡིན་པའི་ སྤྱི་ཁྱབ་བཟང་
པོའི་སྤྱི་གས་ལམ་དེ་ ལུགས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་མས་ལུགས་སྤྱོད་ནི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་ངོ་རྒྱལ་དང་ སྤྱི་སྤྱོད་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཙན་ལུ་ ཉག་
བརྟན་འགྱུར་བ་མེད་པ་ གནས་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ སྤྱི་མས་ཀྱི་འདུན་

མའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ མངའ་འོག་གནས་མི་གེ་ར་གིས་ ཐུ་གཟུར་གྱི་བྱ་
 རྒྱུད་ རང་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་ ཁ་སླབ་ཅེར་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ རྫོ་
 གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ལམ་ག་ཅི་ལས་འབད་རུང་ "ཉ་ཐུ་ལོག་གི་སྒྲིག་མེན་
 ས་ བུ་ཐུ་མནན་གྱི་སྒྲིག་" ཅེར་ སྒྲིག་ལམ་སྤྱང་ནིའི་འགན་ཁག་དྱིལ་པོ་
 ང་བཅས་བྲིམས་གྱི་ལྟན་ཁག་ལུ་ སོག་དོ་བཟུམ་གྱི་ མཚོ་བསམ་བདྱང་
 ཞེས་ལས་ སྒྲིག་ལམ་དེ་ གཞན་གྱི་མིག་དཔེར་འོས་ཤིང་ མ་འོངས་བསྐྱལ་
 པའི་བར་དུ་འང་ རྒྱན་སྤྱང་འབད་དེ་ གནས་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཡིན།

གཞི་རྟེན་ :

འདི་བཟུམ་མའི་ སྒྲིག་ལམ་ རྣམ་གཞག་ཅེར་བའི་ བྲིམས་ལུགས་འདི་ རྫོན་
 དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པ་ལས་ ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ ཆིབས་ཁ་སྟོ་ལུ་
 བསྐྱར་ཏེ་ རྫོ་མོན་ཁ་བཞིའི་རྫོངས་ལུ་ མེབས་ཞིན་མ་ལས་ རྫོ་མོན་གྱི་ལྟ་
 འདྲེ་མི་གསུམ་ཐམས་ཅད་ དབང་དུ་བསྐྱུས་པས་མི་ཚད་ རྫོན་བདག་ཅག་
 གི་རྫོན་པ་ སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་པ་ ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུ།

ཉན་ཆོས་དང་ དག་བཅོམ་པ་ དགེ་སྲོང་དང་ དགེ་སྲོང་མ་ཚུ་ལུ་ ཐུང་
 སྤང་གི་གནས་དང་བསྐྱུན་པའི་ འདུལ་བྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་ལྟ་བུ་ང་གསུམ་
 དང་།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ རང་ བོད་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོས་མཛད་པའི་
 རྫོ་ཆོས་དགེ་བ་བརྒྱ་དང་ མི་ཆོས་གཙང་མ་བརྒྱ་དུག་གི་བྲིམས་དང་།

ལྟུང་པ་ལྟུང་པའི་ནང་གྱུར་ཅིན་པོ་ཆེ་འབྲུག་ལྟུང་ཕྱོན་ཏེ་ འབྲུག་མི་
 རོ་པོ་མེད་པར་ མགོ་འུ་བརྟེན་གས་ཏེ་ དགེ་བསྟེན་གྱི་སྒོ་མ་པ་གནང་
 ལྟུང་མི་གཙོད་པ་སོགས་ དགེ་བ་བརྒྱའི་བྲིམས་བཅས་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་
 བཞག་སྟེ་ ཆོས་སྲིད་ལྷགས་གཉིས་གྱི་ བྲིམས་བཅམས་གནང་མ་ལས་ གོང་
 ལྟུང་མི་ མཁན་པོ་ལས་མཁན་པོ་དང་ རྟེན་སྲིད་ལས་རྟེན་སྲིད་ རྒྱལ་པོ་
 ལས་རྒྱལ་པོ་བརྒྱད་དེ་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་གྱི་བར་ན་ དཔལ་ལྷན་ཆོས་རྗེ་
 འབྲུག་པའི་བྱ་བརྒྱད་རིམ་པས་ ཉམས་བཞེས་གནང་མི་དེ་ ལྟུང་པ་
 སངས་རྒྱལ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་པ་ལས་མར་ བརྒྱད་དེ་འོང་བའི་ ཆོས་དང་མཐུན་
 པའི་བྲིམས་ལྷགས་ཅིག་ཡིན།

རིས་ཆོག།

༡- ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་ ག་ཅིའི་སྒོར་ལས་འབད་རུང་ སྒོ་གསུམ་གྱི་
 སྲོད་པ་དང་ མཐུན་ལམ་དམ་ཆོག་ གཅིག་གྲིལ་གྱི་གྱི་ཐོག་ལས་
 ཅོག་འཐད་པ་འབད་ གྲིགས་ཏེ་འབད་མི་ལུ་ **"གྲིག"** ཏེ་མ་བྱོན་
 མི་གོང་མ་ཚུ་གིས་ མཛད་སྤྱོད་ཡོད་མི་དེ་ ལྷལ་མམ་ཚུ་གིས་
 ཉམས་མ་བརྒྱག་པར་ མི་རབས་ནས་མི་རབས་བརྒྱད་ བདག་
 ཏུ་བརྒྱུང་སྟེ་ཕུག་ལུ་གནང་མི་ལུ་ **"ལམ"** འདི་བརྒྱམ་མའི་
 ལམ་སྤྱོད་ཚུ་ མ་འོངས་བྱ་གཞི་ཚུ་གིས་སེམས་ལས་ ཉམས་ཡང་མི་
 བརྟེན་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ གྲིག་ལམ་གྱི་
 གོ་མ་ཚུ་ བཀོད་དེ་བཞག་མི་ལུ་ **"ནམ་གཞག"** ཟེར་སྟེ་བ
 ཡིན།

ཁ- འབྲུག་པའི་མི་ག་ར་ཡིན་རུང་ མ་འདྲུལ་མེད་པ་ གཙོག་འཐད་པ་
འབད་གཅིག་ལ་སྒྲིག་མི་ལུ་ " **སྒྲིག** " བཟོ་རིག་ལག་ཅེས་དང་
རིག་གཞུང་གི་ ཁྱད་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་
ཁྱིའོ་རྟགས་ལུ་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་འབད་མི་ ལུ་ " **ལམ** "

རྒྱལ་ཁབ་ཁྱིའོ་གེ་ར་གིས་ དགེ་བ་བཟུང་དང་དུ་སྒྲུང་ མི་དགེ་བ་
བཟུ་རྒྱབ་དུ་སྒྲུང་ས་ མི་ཚུལ་གཙང་མ་ བཟུ་དུག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
འཛིག་རྟེན་ཡང་དག་གི་ལྟ་བ་བཟུང་མི་ལུ་ " **ཚུལ** " ཟེར་སྒྲུབ་
ཡིན།

འགན་འཁུར་ :

སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག་ བདག་འཛིན་འཐབ་ནིའི་འགན་ཁུར་དེ་ རྟག་ལུ་
བཞུགས་མི་ རྒྱང་མ་གཅིག་ལུ་ཐོག་པ་ཡང་མེན་ འོག་ལུ་སྟོད་མི་ཚུ་ལུ་
ཐོག་པ་ཡང་མེན་ གཞུང་གཡོག་ནང་སྟོད་མི་ རྒྱང་མ་གཅིག་ལུ་ཐོག་པ་
ཡང་མེན་ ཡང་ན་ མི་མེར་གྱི་གཡུས་ཁ་ལུ་ སྟོད་མི་ཚུ་ལུ་ཐོག་པ་ཡིན་ན་
ཟེར་བ་ཅིན་དེ་ཡང་མེན་ སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་འགན་ཁུར་དེ་ འཛིག་
རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལུ་ :-

" **ལུས་ཚུ་འཐུང་ལན་ ལུས་སྒྲིམས་ལུང་** " དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ རྒྱལ་
ཁབ་འདི་ནང་གི་ ལ་ཟ་ཚུ་འཐུང་ས་འབད་དེ་སྟོད་མི་ དྲག་ཞན་ཆེ་ཚུང་
མེད་པ་གེ་ར་ལུ་ འདྲན་འདྲ་སྟེ་ཐོག་པ་ཡིན།

མེ་ལུ་གཉིས་པ་

ལུས་ཀྱི་གྲིག་ལམ།

མིག་རྩོ་བལྟ་ཐངས།

མིག་རྩོ་བལྟ་ཐངས་ནི་ཡང་།

རྒྱད་པ་ལས་

གཉིས་ཤིང་གང་ཙམ་བལྟ་ཞིང་འགྲོ་ལ་སེམས་འཁྱུལ་མེད། །

ལམ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་དང་མི་དང་འཕྱད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལ་བར་ཤིང་
པའི་སྐབས་སུ་ནམ་རང་འབད་རུང་མིག་རྩོ་བལྟ་ནི་དེ་གཉིས་ཤིང་
གང་ཙམ་གྱི་ཚད་ལས་ཤར་བལྟ་ནི་མ་གཏོགས་ཚད་ལས་འགལ་དེ་
ཡར་མར་དང་ཤར་ཚུར་གཡས་གཡོན་ཚུ་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་འབད་དེ་བལྟ་
ནི་མི་དང་འཕྱད་པའི་སྐབས་རོག་དཔུལ་པོ་འཁྱེམས་དེ་བལྟ་ནི།

གོང་མ་སྐྱ་ཆེ་ས་ཚུ་གི་ཞབས་སར་བཅར་མ་དང་རང་གི་མིག་རྩོ་གོང་མའི་
ཞབས་ཀྱི་ཐད་ལ་ལས་ཡར་ཚར་གཅིག་མཇུག་ཞིན་མ་ལས་མིག་རྩོ་
ཞབས་ཀྱི་ཐད་ལ་ལས་ལྷག་སྟེ་ཡར་ཞལ་ལུ་ཅེར་ཅེར་བལྟ་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

གྱལ་ལུས་ནི་བ་ལྟས་

མིག་གིས་སེམས་ཅན་བལྟ་ནི་ཡང་། །

དང་ཞིང་བྱམས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བལྟ། །

ཡུལ་དང་ རྒྱལ་ཚོད་ནམ་རང་འབད་རུང་ མིག་རྟོ་འགོ་དང་པ་བཟུ་བའི་
སྐབས་ལས་ ཁྱོ་བོའི་བཟུ་སྒྲུངས་བཟུམ་མེན་པ་ བྱམས་ཤིང་མིད་དུ་འོང་
བའི་སྒོ་ལས་བཟུ་དགོ།

བགོ་གི་རྒྱ་ག་ལམ།

༡- འབྱུང་ཁུངས་ :-

རྟེ་མ་མའི་འགོ་བ་ ཐོག་མར་བྱུང་བའི་སྐབས་ གཟུར་ཁར་བགོ་
ཟེར་མ་མེད་པ་ དང་པ་ བོ་མོའི་མཚན་མ་དང་ ཞམ་ཚུ་གི་ཞོམ་
སྒྲ་ཚུགས་པ་ཅམ་ལུ་ ཤིང་དང་ ཚལ་མ་ སེམས་ཅན་གྱི་པར་གོ་
ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ད་རེས་ནངས་པའི་ རྒྱ་བྱིང་དང་གོས་ཆེན་
གྱི་བའོ་ལ་ཚུན་ལུ་ དེམ་པ་བཞིན་དུ་འབད་བྱུང་མ་མཚན།

བགོ་ལའི་བཟོ་ནམ་ཡང་ ད་རེས་གྱི་བགོ་དང་ ད་གྱི་ར་ལུ་མ་
འབྱུར་བའི་རྟེ་མ་ སེམས་ཅན་གྱི་གོམ་ཚུ་ མའི་རྒྱབ་གདོང་གཉིས་
ལས་ བྱས་མོ་ཚུན་བཏང་སྟེ་ མཚན་འོག་དང་ རྟེན་སྟེན་ཐད་ལས་
སྒྲོག་ཐག་བཟུམས་རྟེ་ རྟོན་སྟོལ་དང་།

དེའི་སྐུལ་ལས་ རས་ཆ་ཐོན་ཞིན་མ་ལས་ བོ་རྒྱ་གིས་རས་ཆ་ ཡུག་
རྒྱུལ་པོ་ གཟུགས་ཁར་ད་གྱིས་ཞིན་མ་ལས་ ད་སྟོའི་ཞམ་ཚུའི་ད་གྱི་
ར་དང་ གཙོག་འཐད་པ་འབད་ བྱག་ལྟག་ཁར་འཛིན་བཏབ།

ཡོད་མེད་ད་ལྟའི་ མོ་རྒྱའི་བགོ་གི་ རྒྱུ་བ་བཟོ་མི་དང་ གཙོག་
འཐད་པ་འབད་ དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་ན་རྒྱུ་མ་མཚོད་དང་ མགར་
སའི་ཆོས་བཙུའི་སྐབས་ དཔའ་ཅལ་པ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་མ་མ་ཚོད་
ཏྲ་བབས་གུམ་འདུས་པའི་ མོ་རྒྱ་ཚུ་གིས་རྒྱུ་ཏེ་ ཡོད་དོ་བཟུམ་
རྒྱུ་མ་ཡིན་པས།

ཡམ་ཚུ་གི་ རོང་བྱང་ཐག་གཉིས་ རྒྱབ་གདོང་ལས་བཏང་ རྟེ་
མཆན་འོག་གཉིས་ལས་ རྒྱོག་ཐག་བཏབ་ རྟེ་རྒྱུ་སྟོལ་དང་།

དེའི་བསྐྱལ་ལས་ ཡམ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ཆས་ཡང་ རས་ཡུག་གཟུགས་
ཁར་ དཀྱིས་སྟོལ་བྱང་མ་མ་ཚོད་ དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ མོ་
རྒྱའི་ད་རེས་ཀྱི་བགོ་དང་ ཡམ་སྟུ་གི་ ད་རེས་ཀྱི་དཀྱིས་ར་ཚུ་རྒྱུ་
སྟོལ་དར་མ་ཡིན་པས།

ཁ- དགོས་པ།

བགོ་ལུ་མ་གཞུམ་ཡོད་མི་ནི་ གཞི་འཇིག་རྟེན་ཡང་དག་གི་ལྟ་བ་
དགོན་མཆོག་གཞུམ་ རྒྱ་མར་བཅིས་ཤིང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཡོད་
པར་བརྟེན་ ལམ་ཚོས་སྤྱིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ ཆབ་སྤྱད་ལུ་དད་མེས་
ཡོད་པ་ འབྲས་བུ་གནས་སྐབས་དང་ མཐར་ཐུག་གི་པན་བདེ་འི་
བད།

ཟུར་ཚིག་དུག་ཡོད་མི་ནི་

༡. འབྲི་གུང་སྒྱུ་རའི་གདུང་།
༢. རྟེན་ལུང་ག་ཟེའི་གདུང་།
༣. ས་སྒྱུ་འཁོན་གྱི་གདུང་།
༤. ཚོས་རྒྱལ་བུའི་གདུང་།
༥. འོད་གསལ་ལྟའི་གདུང་།
༦. སྒྲེ་གདོང་གོང་མ་ལྟའི་གདུང་སྟེ།

མི་བྱ་གདུང་དུག་གི་བྱ་བརྒྱད་ དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་བད།

ལག་པ་གཉིས་ཡོད་མི་ནི་ ཚོས་སྟོད་གྱི་བྱ་བ་ ཐབས་དང་ཤེས་
རབ་ཟུང་འཇུག་གི་སྟོན་ས་སྒྱུ་བ་པའི་བད།

མ་དང་ཟུར་ཚིག་དུག་པོ་ གོང་གཅིག་གི་འོག་ལྟ་སྟུང་མི་ནི་ རྒྱལ་
ལབ་གྱི་འབངས་གཞུང་གོ་ར་ ཚོས་སྟོད་གཉིས་གྱི་བདག་ཉིད་
མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་གཅིག་གི་འོག་བསྟུ་བའི་བད།

ཕྱི་ཤབས་དང་ བླང་ཤབས་གཉིས་ཡོད་མི་ནི་ ཕྱི་དགུ་ཐབས་གྱིས་
བདུལ་ཞིང་ བླང་གཉིན་བུམས་པས་སྟོང་བའི་བད།

མཐའ་འཇགས་ གཅིག་གིས་བསྟོར་མི་ནི་ མཐུན་ལམ་དམ་ཚིག་
གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་བྱུང་བའི་བད།

སྒྲིག་ཐག་གིས་བརྒྱམས་མི་ནི་ བ་དམ་ཆོག་ དར་གྱི་མདུད་པོད་
བཟུམ་ དམ་པོར་གནས་པའི་བད།

སྒྲིག་གོང་ཕྱི་ཁར་སྒྲིག་མི་ནི་ མོའི་དཔའ་ཅལ་ ཕྱི་ཁར་ངོམས་
པའི་བད།

ལག་མགོ་ཕྱི་ཁར་སྒྲིག་མི་ནི་ བར་གི་ལྷག་བསམ་དཀར་པོ་ ཕྱིར་
ངོམས་པའི་བད།

ཁྱེད་ཀྱི་རྩེ་བ་ཕྱི་བཟུབ་གཉིས་ནི་ ཆོས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ལྷབས་
ཆེན་གསོག་ཅལ་གྱིས་ཆོད་པའི་བད།

བགོ་གི་མཐོ་དམའི་རིམ་པ་ནི་ མོ་མོའི་ངོ་རྒྱལ་དང་ གོ་སའི་
རིམ་པ་ཕྱེ་བའི་བད།

གདོང་ཕྱོགས་ཀྱི་ བགོ་གི་མདུན་ཆོག་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཡོད་མི་ནི་
མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྟེན་ཁ་དང་ གྲང་བའི་གཞོད་པ་སྒྲིབ་པའི་བད།
སྒྲེ་རགས་བཅིང་མི་ནི་ ཀྱལ་ཁབ་ནང་གི་ མི་རིགས་ནམས་ དམ་
ཆོག་གཅིག་སྒྲིལ་དུ་གནས་པའི་བད།

དཀྱི་ར་ལུ་མ་གསུམ་དང་ མཐའམ་རལ་པ་ཡོད་མི་ནི་ :

༡. རོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ།
༢. ཀྱུན་རྩོབ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ།
༣. ལེམས་ཅན་རོན་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྟེ།

བྱད་མེད་ཀྱི་བྱད་ཚོས་ ཤེས་རབ་གསུམ་གྱིས་ལྷག་པའི་བདེ།

ལ་འཇགས་གཉིས་ནི་ ཐབས་ཤེས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ བྱད་ཚོས་ཚང་
བའི་བདེ།

ཀོ་མ་གཉིས་ ཀྱབ་ཐག་གིས་སྤྲུལ་མི་ནི་ བྱང་ཁྱིམ་འཛིན་སྐྱོང་གི་
བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་ ཉེ་རིང་མེད་པའི་ སྐྱོང་བཞག་གིས་འཛིན་པའི་
བདེ།

དཀྱིས་ར་ཀྱང་ཆོག་ མི་མཐོང་ཅམ་དུ་ དམའ་བར་གྱོན་མི་ནི་
དམའ་བའི་ས་ནས་ ལུས་བཀུར་ཞུ་བའི་བདེ།

སྐྱེད་རགས་ཀྱིས་བཅིང་མི་ནི་ ཀྱལ་ཁབ་ནང་གི་ མི་རིགས་ནམས་
དམ་ཆོག་གཅིག་སྤྲིལ་དུ་གནས་པའི་བདེ།

བྱེན་ས་སྐྱོད་བགོ་གྱོན་མི་ནི་ ཁྱེལ་དང་ རོ་ཆ་ བག་ཡོད་གསུམ་གྱི་
འཕགས་པའི་ཁོར་གྱིས་གཡོགས་པའི་བདེ།

ནང་ན་ལས་འོན་འཇུའི་གོང་དང་ ལག་མགོ་ བྱེལ་ར་སྤོག་སྤྱེ་
གྱོན་མི་ནི་ བྱམས་སེམས་ཀྱིས་ གཞན་ནམས་སྐྱོང་བའི་བདེ།

ཀྱབ་བལྟ་བ་གཉིས་བཅེགས་དང་ མདུན་བལྟ་བ་གསུམ་བཅེགས་
ནི་ མདུན་བྱོགས་ཀྱི་ཉེན་ལ་དང་ བྱང་བའི་གཞོན་པ་སྐྱོབ་པའི་
བདེ།

ག- ལྟོན་ཐང་ལ།

སྒྲིག་སྒྲིམས་སྤྱད་མ་དགོ་པའི་ ས་ཁོངས་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་འབད་མྱོད་
 རུང་ སྒྲིག་སྒྲིམས་ལུ་གནས་དགོ་པའི་ ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ རང་རང་
 སེ་སེའི་ཐོབ་ཐང་ས་དང་ བསྐྱུན་པའི་གྲོན་ཆས་དང་།

མི་མང་སྤྱིར་བཏང་གི་ :

བགོ་གི་སོ་ སྤུས་མཐི་འཁོར་ལོ་ལས་ སོར་གང་འདེ་ཅིག་གི་ ས་ཁ་
 འཐུ་སྟེ་གྲོན་ནི་དང་ བྱང་ན་ལས་སྟོད་གོས་དཀར་པོ་ ལག་རྒྱན་
 ལག་གང་སྟོག་ནི་ སྟོད་བགོ་གོང་སྟོག་མི་ཚོ་ག།

ཆེ་བས་གཞོན་པ་གི་ :

བགོ་གི་སོ་ སྤུས་མཐི་འཁོར་ལོ་གི་ལྷག་ལུ་ མ་སྟོད་པ་ཅིག་དང་
 ལག་རྒྱན་གྱི་གང་ སྟོག་ཚོག་པའི་ཁར་ སྟོད་བགོ་གོང་སོར་གང་
 སྟོག་ནི་ མང་མཐུལ་གདོང་ཁ་ལས་ཡང་ སྟོད་བགོ་གོང་ དུམ་གྲུ་རེ་
 ཕྱི་ཁར་བཏོན་སྟོལ་ཡོད།

གཉིས་སྐལ་ལྟུ་ :

བགོ་གི་སོ་ སྤུས་མཐི་འཁོར་ལོ་ ཕྱིད་ཀ་སྟེ་གྲོན་ནི་དང་ ལག་རྒྱན་
 གྲུ་མཐོག་གང་ གོང་སོར་དོ་ སྟོག་ཚོག་པའི་ཁར་ གདོང་ཁ་ལས་
 ཡང་ སྟོད་གོང་ཕྱིར་བཏོན་ཚོག།

རྩོམ་པ་གི་ :

ན་བཟའ་གི་སྟོང་ ཡུལ་མོའི་འཁོར་ལོ་གི་ འོག་ལུ་ཚུན་ཆོད་པ་བ་ནི
དང་ ལག་གྱུན་མཐོག་དང་དང་ རྩོད་བགོགོང་ཡང་ སོར་གསུམ་དེ
ཅིག་སྟོག་ནི་ཡིན་པའི་ཁར་ གདོང་ཁ་ལས་ཡང་ རྩོད་གོང་བཟང་
ལྷམ་ལྷམ་འབད་ཕྱིར་སྟོན་ནི།

ལ་ནེ་གི་ :

ན་བཟའ་དཀྱིར་ ཁབས་ཀྱི་ཆོག་བྱང་འོག་ཚུན་དང་ གཞུང་
གཡོག་པ་ཡམ་ཚུ་གཞན་གྱི་དཀྱིར་ ཀང་མའི་ཆོག་བྱང་ཚུན་ ཁྱོང་
གསེབ་ཁའི་ཡམ་ཚུ་འི་དཀྱིར་ ཀང་མའི་ཆོག་བྱང་གི་ལྷག་ཚུན་
རྩོད་པ་འབད་གྱོན་དགོ།

དེ་སྡེ་མེན་པ་ བགོད་དང་ དཀྱིར་གི་སྟོང་ འདུན་འདུ་འབད་དེ་མ་
གྱོན་མ།

གོ་ས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ ཐོབ་ཐངས་དང་བསྐྱུན་མེན་པ་ བགོད་དང་དཀྱིར་
ར་ཚུ་ ཡར་མཐོང་དུག་སྟེ་གྱོན་མ།

མར་དམའ་དུག་སྟེ་གྱོན་མ།

བགོག་གི་སྟེན་ཆ་དང་ དཀྱིར་འི་བལྟ་བ་ཚུ་ མར་ནར་ཏེ་གྱོན་མ།

ཏེ་མ་བྱང་ནང་ ཅ་ལག་ལེ་ཤ་བཙུགས་ཏེ་ འབུར་ཏེ་གྱོན་མ།

ཅིང་དོར་མ་ཀར་ཟེང་ ཡོམ་སོ་ནང་མ་བཅུགས་པར་གྱུ་ནས།

ཡོམ་སོ་མེད་པའི ལྷམ་བཅུགས་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

བཀའ་བཞེད་རྒྱུག་ལམ།

༡. འབྱུང་རུང་མ།

བཀའ་བཞེད་བཀའ་དགོ་མི་དེ ཅེ་མ་སངས་ཀྱིས་ བཅོམ་ལྡན་འདས་
ཀྱིས་ འཁོར་ནམ་པ་བཞི་ལུ་ འདུལ་བའི་བྱིམས་བཅའ་མ་དང་ ཆོས་
གོས་སྐམ་སྐུར་དང་ ཐང་གོས་ སྐྱ་གོས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མཛད་དེ
བསྟེན་ཚོགས་དང་ བསྟེན་ཚོགས་མིན་པའི དགེ་སྟོང་ཚུ་ལུ་ གཙོ་
བོ་གུས་ཞབས་ཀྱི་དོན་ལུ་གནང་མ་མ་ཚད།

དེའི་ཤུལ་ དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ ལུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ འབྱུག་
ལུ་བྱུན་ཅེ་ འབྱུག་པ་ཚུ་གིས་ སྲོག་མི་གཙོད་པ་ལ་སོགས་པའི་ དགེ་
བསྟེན་གྱི་རྩོམ་པ་གནང་སྐབས་ དགེ་སྟོང་གི་རིགས་ལུ་ འདུལ་བ་
ལས་གསུངས་པའི་ཆས་གོས་ རང་འཇགས་བཞག་སྟེ་ མི་མེར་
སྤྱིར་བཏང་ལུ་ བཀའ་བཞེད་ཆོས་གཞི་ཡང་ དཀར་པོ་འབད་གནང་སྟེ་
རུར་སྤྱིག་རབ་བྱུང་གི་ལྷེ་དང་ གོས་དཀར་སྐགས་པའི་ལྷེ་ཞེས་
གཙོ་བོ་ཆོས་ཀྱི་མཛད་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐབས་ ལུས་ཞབས་ཀྱི་
དོན་ལུ་ བཀའ་བཞེད་སྲོལ་བཅུགས་གནང་མ་ཡིན་པས།

དེའི་ཤུལ་ལས་ ཏུས་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་ ཞབས་དྲུང་གིས་ ཚོས་
 སྲིད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ དབུས་གཞུང་བཙུགས་སྐབས་ དགོ་འདུན་
 ཀྱི་ཕྱི་ལུ་ ཐུགས་གཅིགས་ཆེ་ཆ་ལས་ ལུགས་གཉིས་ལ་ལོ་བསྐྱུར་
 བའི་དཔོན་ལག་ཡང་ མང་ཤོས་དགོ་འདུན་པའི་གུས་ལས་བསྐྱོས་
 ཏི་ ལྷན་ཀྲས་དང་ གཉིས་སྐལ་མ་ལ་སོགས་པའི་ བ་བཟའི་དབྱེ་བ་
 ཡང་ སོ་སོར་བཟོ་གནང་དོ་དེ།

ཤུལ་ལས་མི་སྒྲུ་ལས་ བསྐོ་བཞག་གནང་བའི་ དཔོན་ལག་ཚུ་ལུ་
 ཡང་ སྲོལ་དེ་དང་འབྲེལ་ཏི་ གོ་སའི་རྟགས་ལུ་གནང་བའི་ཁར་
 གཤོ་ཚུ་གི་བཀའ་ཞེ་དེ་ཡང་ དེ་བསྐྱང་ལས་རང་ ལྷོང་ལྷན་སྐར་པ་
 ཟེར་ དོན་ལུ་གོས་དཀར་སྐགས་པའི་ཆས་འབད་ ཁ་དྲིལ་ཏིར་
 གཅིག་མ་ བཀའ་དགོས་པ་འབད་མཛད་གནང་བྱུག།

དེ་བསྐྱང་གཉིས་ལས་འཛིན་དང་ ཆིབས་ཞེན་མ་ཚུ་ག་ར་ བཀའ་ཞེ་
 དཀར་པོ་ཡིན་རུང་ ཏུས་ཕྱིས་ཀྱི་ལྷན་ཀྱང་ཀྱི་ གཞུང་དབུ་བརྒྱེས་
 ཞེན་མ་ལས་ ལྷན་པོ་ལྷན་ཀྲས་དང་ ལྷན་ཀྲས་འག་མ་ གཉིས་
 སྐལ་མ་ ཆིབས་ཞེན་མ་དང་ རབྱམས་ལ་སོགས་པའི་ བཀའ་ཞེ་འི་
 དབྱེ་བའང་ སོ་སོར་མཛད་དེ་གནང་ཡོད།

འབྲུག་པའི་བཀའ་ཞེ་དེ་ གོ་སའི་རྟགས་ ཀྱང་པོས་མི་ཆད་པར་
 ཚོས་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ གུས་ཞབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡང་ ཡིན་མ་
 ལས་ གཙོ་བོ་རང་རྫོང་གཞི་དང་ གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་ དགོན་སྡེ་

གཙུག་ལག་ཁང་ཚུ་ནང་འགྱུ་མ་དང་ ཚོས་ཞུ་མ་དང་ དེ་ལས་
གོང་མ་ རྒྱལ་སྤོན་བཀྱར་འོས་ཀྱི་སྐྱེས་མཚན་ཚུ་གི་ སྐུ་མདུན་ལུ་
བཅར་མ་དང་ བཀའ་དགོས་པ་ཡིན།

ཁ. བཀའ་མངམ།

བཀའ་ནེ་བཀའ་དགོ་པའི་ ལ་ཁོངས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ རྟོན་རྒྱལ་ཚུ་
ན་བཟའ་ལི་མང་ དཀྱུས་གསུམ་བལྟ་བ་རྒྱལ་པའི་ བལྟ་བ་གཅིག་
མདུན་བཀའ་སྐྱེཌ་བམ་གྱི་སོ་དང་ གཙུག་ཁམས་པ་འབད་བལྟ་བ་
སྐྱེ་ རྒྱག་གཡོན་པའི་ རྒྱག་དཔུང་གུར་བཀའ་ནེ་ རྒྱག་གཡས་
པའི་འོག་གི་ན་བཟའ་སོ་ ན་བཟའ་བགོ་གི་སོ་ལས་ མཐོ་གང་འདེ་
ཅིག་མར་དམའ་མ་འབད་ རྒྱག་བཞེས་རྩོ་ལེ་གྱི་ ཅེ་དང་འདུན་དྲ་
འབད་བཞེས་ནི།

རྟོན་རྒྱལ་འོག་མ་ཚུ་གི་ ན་བཟའ་ལི་མང་ དཀྱུས་གསུམ་བལྟ་བ་
རྒྱལ་པའི་ བལྟ་བ་གཅིག་ མདུན་བཀའ་ཅེ་བཏོན་ཏེ་ རྒྱག་དཔུང་
གཡོན་པའི་གུར་ བཀའ་ཏེ་བཀའ་པའི་ཅེ་ རྒྱག་བཞེས་རྩོ་ལེ་
དང་ འདུན་དྲ་བཏང་ནི་ རྒྱག་གཡས་པའི་འོག་གི་བཀའ་ནེ་འི་སོ་
ན་བཟའ་བགོ་གི་སོ་ལས་ ལག་གང་དམའ་མ་འབད་བཞེས་ནི།

གཉིས་སྐལ་མ་གྱི་བཀའ་ནེ་ མདོག་དམར་པོ་ འཐུས་དཔོན་གྱི་
མདོག་ཏོན་མ་ དཀྱུས་གསུམ་བལྟ་བ་རྒྱལ་པའི་ བལྟ་བ་གཅིག་ མདུན་

བཀའ་ཅེ་བཏོན་ཏེ་ ལགས་གཡོན་པའི་གྱུར་བཀའ་ཏེ་ བཀའ་
 པའི་ཅེ་ དཔའ་རྟགས་ཤོ་ལེབ་དང་ འདྲན་དྲ་བཏང་ནི་ ལགས་
 གཡས་པའི་འོག་གི་ བཀའ་ནེའི་སོ་ བགོ་གི་སོ་དང་འདྲན་དྲ་
 འབད་བཀའ་ནི།

གཉིས་སྐལ་མ་མེན་པའི་ བཀའ་ནེ་དཀར་པ་ རལ་པ་མེད་མི་ཚུ་
 དྲུས་གསུམ་བལྟ་བ་རྒྱབ་པའི་ བལྟ་བ་གཅིག་ མདུན་བཀའ་ཅེ་
 བཏོན་ཏེ་ ལགས་གཡོན་པའི་གྱུར་བཀའ་ཏེ་ བཀའ་པའི་ཅེ་
 དཔའ་རྟགས་ཤོ་ལེབ་དང་ འདྲན་འདྲ་བཏང་ནི་ ལགས་གཡས་
 པའི་འོག་གི་བཀའ་ནེའི་སོ་ བགོ་གི་སོ་དང་ འདྲན་དྲ་འབད་
 བཀའ་ནི།

རབྱམས་དང་ བཀའ་ནེ་རལ་པ་ཅན་གཞན་གྱི་ཤིགས་ དྲུས་
 གསུམ་བལྟ་བ་རྒྱབ་པའི་བལྟ་བ་གཅིག་ མདུན་བཀའ་ཅེ་བཏོན་ཏེ་
 ལགས་གཡོན་པའི་གྱུར་བཀའ་ཏེ་ བཀའ་པའི་ཅེ་ བགོ་གི་སོ་
 ལས་ མཐོ་གང་དམའ་མ་འབད་ དཔའ་རྟགས་ཤོ་ལེབ་དང་ འདྲན་
 དྲ་བཏང་ནི་ ལགས་གཡས་པའི་འོག་གི་ བཀའ་ནེའི་སོ་ བགོ་གི་
 སོ་ལས་ལག་གང་མཐོ་མ་འབད་བཀའ་ནི།

ལ་ཞེ་ཚུ་གི་ན་བཟའ་ རི་མོ་ཅན་དམར་པ་ རྒྱ་གསུམ་བལྟ་བ་དང་
 དྲུས་གསུམ་བལྟ་བ་རྒྱབ་པའི་ བལྟ་བ་གཅིག་ རྒྱ་རྒྱབ་ལུ་དང་
 བལྟ་བ་གཉིས་ རྒྱ་གཡས་གཡོན་གྱི་ རྒྱ་དཔུང་འོག་ལས་

མཁའ་མེད་རལ་པ་གཉིས་གདོང་ལར་ཕྱག་གིས་བཟུང་སྟེ་བཞེས་
ནི།

ཨམ་ཚུ་གཉིས་སྐལ་མ་ཚུ་གི་བཀའ་ནི་ལུང་དམར་མ་རལ་པ་
མེད་པ་མཐའ་གྱུ་ལེར་པ་གྱིས་བསྐྱོར་བ་གྱུ་གསུམ་བཞུབ་དང་
དགྲུས་གཉིས་བཞུབ་མཐའ་གཉིས་མདུན་ཕྱག་སྟོན་ཏེ་དཔུང་
གཡོན་གྱུར་བཀའ་ཏེ་བཀའ་དགོ།

ཨམ་ཚུ་གཉིས་གཞན་གྱི་རིགས་བཀའ་ནི་རལ་པ་ཅན་ལུ་ཅན་དང་ལྷ་
མེད་ག་ཅི་ཡིན་རུང་མདོག་དམར་པ་བཞུབ་དང་བཀའ་ཐངས་
ཨམ་ཚུ་གཉིས་སྐལ་མ་དང་གཅིག་འཐད།

དེ་འབད་མེན་པ་བཀའ་ནི་དང་གཉེན་རལ་ཚུ་ཡར་མཐོ་དྲག་སྟེ་
བཀའ་པ་མར་དམའ་དྲག་སྟེ་ཀང་མའི་ཚོགས་ཅུང་ཚུན་སྟོད་པ་
འབད་བཀའ་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

དཔའ་རྟགས།

༡- ལུང་ག།

དཔའ་རྟགས་བརྟགས་དགོ་མི་དེ་ཅི་མ་གྱུ་ལ་ཁབ་ནང་དྲག་པོའི་
དམག་གི་གཡུལ་ངོའི་སྐབས་དགྲ་བྱང་ཕྱེད་མི་བརྒྱ་ཐམ་བསད་
དེ་ལོག་འོང་མི་ལུ་ཐངས་གྱི་དོང་ཅེའི་ལེགས་ལོའི་གཟེངས་
བསྟོད་དང་།

མི་ཉེར་ལྔ་ཚུན་བསད་དེ་ལོག་མི་ལུ་ དངུལ་གྱི་དོང་ཅེའི་གཟེངས་
 བསྟོད་ མི་ལྔ་བཅུ་ལས་ལྷག་སྟེ་བསད་མི་ལུ་ གསེར་གྱི་དོང་ཅེའི་
 ལེགས་སོའི་ གཟེངས་བསྟོད་དང་ མི་གཅིག་བཅུ་ལས་ལྷག་སྟེ་
 བསད་མི་ལུ་ ལྷ་བ་མོག་འཁོར་གསུམ་ དཔལ་བོའི་རྟགས་མར་
 གནང་སྟོལ་དང་།

དེ་བཞིན་དུ་ དགུ་བྱང་ཕྱིད་གྱི་ དམག་སྟེ་གཅིག་ལས་བཟུང་སྟེ་
 ལུང་ཕྱོགས་ཅིག་ རང་གི་ལག་པར་ལེན་མི་ལུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་
 ཆེ་བས་གཞོན་པ་དང་ རྫོང་ལག་གི་རྫོང་དཔོན་ སྤྱི་སྡེ་ གྲུ་ལ་ཕུན་
 ཚུན་ཆོད་གྱི་གོ་གནས་ཡང་ དཔལ་བོའི་རྟགས་མར་ གནང་སྟོལ་
 ཡོད་མི་ལས་ཚུར་ གཞུང་ལྔ་ཕྱག་ཕྱིད་ འབྲུར་ཤུལ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་
 ཆེ་བས་གཞོན་པའི་ གོ་གནས་ཅན་ཡན་ཆད་ལུ་ དཔལ་རྟགས་
 བཏགས་དགོས་པ་དེ་སྟེ་བྱང་མ་ཡིན་པས།

ཁ- དཔྱེ་བ།

དཔལ་རྟགས་ལུ་ བང་ན་གི་དོག་མ་ རྒྱུང་གི་དང་ དཔག་བསམ་
 བསྟན་འཛིན་ ཚུ་ཁཔ་བསྟན་འཛིན་ གདུང་བསམ་ཐུང་མ་ བྱག་པ་
 ལ་ བུམ་ཐང་བཅན་གྱི་ རྟོ་གྱི་ངར་མ་ ཚུ་གྱི་ལུན་པ་རེག་ཆོད་
 རལ་གྱི་ངར་མ་ལྷག་འཐུང་ བཏག་པ་རེག་ཆོད་ཟེར་ ལེ་ཤུ་ཡོད་
 རུང་ ཕྱི་གི་ཤུབས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཚུ་རིས་ཅན་མ་ རྟོ་ཤུབས་ཅན་མ་
 རྟེན་གཞུང་རྒྱང་ བསེ་ནག་ཅན་མ་ སྤལ་སྤགས་ཅན་མ་ཟེར་མི་ཚུ་

ཡོདཔ་ལས སྟོན་པོ་དང་ གཉིས་སྐལ་མ་ གས་ཤོས་ཚུ་གིས་ བཅ་
 རྒྱན་ཏེ་ ཡུལ་ཅན་མ་བཞེས་ནི་ ཆིབས་གཞོན་མ་ཚུ་གིས་ བམེན་ག་
 ཅན་མ་དང་ སྤལ་སྤྲུགས་ཅན་མ་བཞེས་ནི།

གཉིས་སྐལ་མ་གཞོན་ཤོས་དང་ ཕྱག་སྒྲུབ་པ་ཚུ་གིས་ བུན་བཏགས་
 བྱེད་དང་ ཕྱག་སྒྲུབ་དེག་ཤོས་ཚུ་གིས་ རྒྱ་རིས་ཅན་མ་བཏགས་པ་
 ཡིན་རུང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ གེ་ར་གིས་ རྒྱ་
 རིས་ཅན་མ་བཏགས་སྤོལ་ཡོད།

ག- བཏགས་ཐངས་:

དཔའ་རྟགས་བཏགས་པ་ད་ དཔའ་རྟགས་རང་གི་ སྤྲད་དོགས་
 པའི་ཟུར་ཕྱང་སྟེ་དང་ སྟོ་བསྐྱེས་སྤྲད་དོགས་པའི་ ཟུར་ཕྱང་སྟེ་
 བཏགས་དགོ།

དཔའ་རྟགས་ཀྱི་གཡུ་པ་ མཆན་ལོགས་གཡས་པའི་ ཁྲིག་ཐག་
 རྒྱབ་ཀྱི་ལྷག་གུར་དང་ ཡུབ་ཀྱི་ཁ་སེར་ བགོ་གི་ལྷག་གི་ཅེ་དང་
 འདྲན་འདྲ་འབད་བཏགས་དགོ།

དཔའ་རྟགས་བཏགས་ཏེ་ ལར་སྟོད་པ་ད་ རྒྱབ་ཀྱི་བཀའ་ནིའི་ཅེ་
 དང་ དཔའ་རྟགས་ཀྱི་དོ་ལེབ་སྤྲུགས་ སང་པར་བཀའ་ཏེ་སྟོད་
 དགོ།

བཀའ་མཆོད་པ་དང་སར་སྤྲོད་ནི་ཡར་ལོང་ནི་ཚུ་འབད་མ་ད
 རྟེན་ལེ་སྤྲོད་ཀྱི་བ་བཅུག་མི་ཚོག་དཔལ་རྟགས་མང་པ་བཀའ་ལ་དེ
 སྤྲོད་པའི་སྐབས་རང་ལས་མཐོ་བའི་འགོ་དཔོན་དེ་ལོང་པ་ཅིན་
 དེ་འཕྲོད་ལས་དཔལ་རྟགས་མང་པ་ལས་མཐོ་སྤྲོད་དགོ།

ལམ་འགྲོ་ལུགས།

འདུལ་བ་ལས :-

མཚོངས་དང་གོམ་རྒྱུངས་ཀྱང་པའི་རྟིང་པ་དང་།།

བྱང་ཁ་ཁོ་ན་བཅུགས་ནས་མི་འགྲོ་ཞིང་།།

ལག་པ་དགྲར་བརྟེན་གྱི་རྒྱུངས་བཅས་མི་འགྲོ།།

ལུས་རྟིང་ཁྱོག་པོར་མི་བསྐྱར་ལག་མི་གཡོ་བ།།

མགོ་བོ་མི་བསྐྱར་གཞན་དང་ཕྱག་མི་ཕྱད།།

ཕན་ཚུན་ལག་པ་སྤྲེལ་ནས་མི་འགྲོའོ།།

སྤྱི་གཞི་མས་ལུ་གནས་དགོ་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ལམ་འགྲོ་བའི་སྐབས་

སྤྱང་བ་གང་གར་འབད་ལམ་རྒྱགས་འགྲོ་ནི།

ཚད་ལས་འགལ་བའི་གོམ་རིང་མ་འབད་ཕྱོ་ནི།

ཀྱང་མའི་རྟིང་མ་ཡར་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་བྱང་མ་བཅུགས་དེ་འགྲོ་ནི།

ཀྱང་མའི་བྱང་མ་ཡར་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་རྟིང་མ་བཅུགས་དེ་འགྲོ་ནི།

ལག་པ་སྤྲོད་པ་འགྱར་བརྟེན་ཞིན་ལས་གི་ལི་ཕྱི་ཁར་གཏོན་དེ་འགྲོ་ནི།

ལམ་འགྲོ་མོ་ད་ གཟུགས་པར་ཚུར་གཡོ་སྟེ་འགྲོ་ནི།

ཚད་ལས་བཀལ་བའི་ལག་པ་གཡུག་སྟེ་འགྲོ་ནི།

མགོ་རྟོག་པར་ཚུར་གཡོ་སྟེ་འགྲོ་ནི།

གཞན་དང་འཕྱད་པ་ད་ ཕྱ་ཏ་དབུར་རྟེ་འགྲོ་ནི།

ཆ་རོགས་དང་ལག་པ་མཐུད་དེ་འགྲོ་ནི།

ལག་པ་གྲུབ་ཁར་བཀལ་རྟེ་འགྲོ་ནི།

ལག་པ་ཀྱིས་བགོ་ཡར་བརྒྱུ་རྟེ་འགྲོ་ནི།

ཆིབས་གྲུལ་ལ་སོགས་པ་ གྲུལ་སྒྱུགས་རྟེ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ བར་ན་ལུས་
 རྟོང་ཕྱ་ཕྱི་ (མདའ་གང་) རེའི་ཅིས་བཞག་སྟེ་མེན་པ་ གྲུལ་བསྐྱམས་
 ཏུག་ནི་ ཡངན་ས་རྟོང་རིང་ཏུག་ནི།

ལམ་ག་དེ་འབད་རང་འགྲོ་རུང་།

གྲུལ་སྐྱམས་ནི་བ་ལྟུང་:-

ཚུ་སྐྱར་བྱི་ལ་ཆོམ་ཀུན་དག།

སྐྱ་མེད་འཇམ་ཅིང་འགྲོ་བ་ཡི།།

བྱི་ལི་བཟུམ་ དྲིག་མེད་པ་འབད་འགྲོ་ནི་མ་གཏོགས་ ཀངས་དྲིག་སྐྱ་དང་
 བཅས་པ་འབད་འགྲོ་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

འདུལ་བ་ལས :-

སྤང་ཆེན་རྩ་ཞོན་ཁྱོགས་དང་བཞོན་པར་འདུག།

ཐོར་ཚུགས་བཅིངས་དང་ཞུ་གྱོན་ཅོད་པན་བཏགས། །

མེ་རྟོག་འཕྲེང་དང་དར་སྟགས་ཐོད་ཀྱིས་དཀྱིས། །

མགོ་བོ་མི་གཏུམས་བགོ་ལ་བཏེ་མི་བྱེན། །

སྤྱ་གོས་ཕྱག་པ་གཉིས་ཀར་གཟར་བ་མིན། །

ལག་གཉིས་མདུན་ནས་གཉེའ་བར་བསྐྱེལ་བ་དང་། །

རྒྱབ་ནས་ལྷག་པར་བསྐྱེལ་རྟེ་འགྲོ་མི་བྱ། །

རྫོང་གཞི་ལྷ་ཁང་དང་གོང་མ་དང་སྤམ་སྟོབ་དཔོན་སྤྱ་ཆེ་ས་ཚུ་བཞུགས་
སའི་རྟེ་འདབ་ལུ་རྩ་དང་སྤང་མ་ཆེ་འགྱར་ཞོན་རྟེ་འོང་ནི།

གྲན་ཁྱི་འགྱར་འཛེགས་རྟེ་འོང་ནི།

རྩ་སྤང་ལ་སྟགས་པ་ཤིང་རྩའི་འགྱར་ཞོན་རྟེ་འོང་ནི།

རྟོགས་ལྷན་པར་བཟུས་རྟེ་ཐོར་ཅོག་བཅིངས་རྟེ་འོང་ནི།

ཞུམ་བཙུགས་རྟེ་འོང་ནི།

མགུ་ལུ་མེ་རྟོག་གི་འཕྲེང་བ་དཀྱིས་རྟེ་འོང་ནི།

རས་ལ་སྟགས་པས་མགུ་རྟོག་དཀྱིས་རྟེ་འོང་ནི།

ལའི་རྒྱལ་ཡར་འཕལ་རྒྱལ་སྤེའོང་ནི།

ཚུ་ལྷམ་ བོད་ལྷམ་ སུ་ཅི་ ཅེད་ལྷམ་ (པེ་གེ་སུ) ཆེར་ལྷམ་ (ཉན་གྱིང་བྱུ)
ཐུ་ཏ་ཡུ་ཤིང་ གྲེབ་གྲེབ་མའི་རིགས་ (ཅ་ཡུལ་) ཚུ་བཙུགས་པའི་ཆས་
བསྒྲིགས་ཏེ་འོང་ནི།

བཀའ་ཞེ་དང་ སྟོད་བགོ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ ཚུ་ལ་དང་མཐུན་མ་འབད་
མ་བཀའ་པ་ སུ་ཏོ་གུར་བཀའ་ཏེ་འོང་ནི།

མགུ་ཏོག་ཡར་སེང་དྲག་ནི།

མགུ་ཏོག་མར་སྐྱར་དྲག་ནི།

ལག་པ་གཉིས་གཉིས་གོང་ལུ་ལྷགས་ནི།

ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ལྷག་མགོ་སྐྱོར་ནི།

ལག་པ་གཉིས་བགོ་གི་ལག་པའི་ནང་ན་ལས་མཐུད་ནི།

ལག་པ་རྒྱབ་ཁར་བཀའ་ཏེ་འགྱོ་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

སྐྱ་ཆེ་ས་གི་ཕྱག་ལུ་སྤེའོག་པ་ད།

བཞེས་གཏེན་བཞེན་ཚུ་ལ་ལས་:-

སྐྱ་མ་བཞེངས་ཆེ་སྟན་ལ་འདུག་པ་མིན།།

བཞུགས་པའི་དུས་ན་བསྐྱུན་འདྲི་ཏེ་སྐྱད་འབུལ།།

འགྲུང་ན་ཞབས་འབྲིང་སྟོན་རྗེས་གཡས་ནས་མིན། །

སྟོན་དང་བཞོན་པ་སྟེན་སོགས་བསོད་ནམས་ཉམས། །

ཕྱག་ལུ་སྟེ་འགྲོམ་ད་ གཡོན་ཁ་ཐུག་ལས་དུམ་གྱ་ཅིག་ རྒྱབ་ལས་མཚམས་
 ཅིག་འབད་འགྲོ་ནི་མ་གཏོགས་ གཡས་ཁ་ཐུག་ལས་ རྒྱལ་གོང་ཞེབ་སྟེ་
 འགྲོ་ནི་ རྒྱ་རྒྱབ་ཀྱི་ཐད་ཐུང་སྟེ་ ཞབས་རྗེས་དང་ རྒྱུ་ལྱི་བ་མ་གོམས་
 ཏེ་འགྲོ་ནི་ཚུ་ གོང་མ་ལུ་མ་གྲུས་པའི་ ནམ་འགྱུར་སྟོན་ནི་ཚུ་ འབད་མི་
 རུང་།

འདུལ་བ་ལས་ :-

མཆི་ལ་ལྷམ་གྱོན་ཅིང་ལག་ན་འཁར་བ་གདུགས། །

མཚོན་ཆ་རལ་གྱི་མདའ་གཞུ་ཐོགས་པ་དང་། །

གོ་ཆ་གྱོན་ལ་བཤད་ནམས་མི་བྱའོ། །

འཁར་མ་ལུ་བརྟེན་མ་དགོ་སར་ ལག་པར་འཁར་མ་བཟུགས་ཏེ་འོང་ནི།

ཏེ་གདུགས་སྐྱབས་ཏེ་འོང་ནི།

གྲོ་བ་མདའ་དང་ མདུང་ལ་སོགས་པའི་ མཚོན་ཆ་སག་སྟེ་འོང་ནི།

དཔའ་རྟགས་སམ་ རལ་གྱི་སག་སྟེ་འོང་ནི།

མདའ་གཞུ་ལ་སོགས་པའི་ དགྲ་ཆ་སག་སྟེ་འོང་ནི།

དཔའ་རྟགས་རྒྱབ་ཁར་བཀལ་ཏེ་འོང་ནི།

གོ་ལྷ་མོ་ཉེ་འོང་ནི་ལ་སོགས་པ་ འཇིགས་སྐྱུག་གཏོན་པའི་ ཆས་
བསྐྱུགས་ཉེ་འོང་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

འདུལ་བ་ལས :-

འཕུ་ལ་སོགས་པ་ རྣམ་པ་བཞི། །

གཞན་ལ་སྐྱོན་བརྟགས་ནིའི་དོན་ལུ་བལྟ་ནི།

ལག་པ་དྲུག་པ་ཁོག་ཁོག་འབད་ ཉོད་ལུ་བཟུང་ནི།

ཚུ་ལ་སོགས་པའི་བཅོག་པ་ གཞན་ལུ་དགའ་མཐོ་མ་འབད་གཏོར་ནི།

གཞན་ལུ་གཞོད་པའི་ ཚུ་འཕོ་ནི་སོགས་ བྱ་སྤྱོད་ངན་པའི་ལཱ་ཚུ་ འབད་
མི་རུང་།

ལར་རྫོད་ལངས།

འདུལ་བ་ལས :-

ཁྱིམ་བདག་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱད་པར་མ་བཞོས་དང་། །

སྒྲན་ལ་སྤྱོག་ཆགས་ཡོད་མེད་མ་བརྟགས་དང་། །

ལུས་ཀྱི་མྱིད་བསྐྱར་ཀང་པ་བསྐྱོལ་ཉེ་བརྒྱུང་། །

བསྐྱུག་གཉིས་དང་ནི་ཡོང་བུ་བཅོགས་པ་དང་། །

ཁྱི་འོག་ཀང་བཀྲུག་ཀང་གཉིས་གདངས་ཉེ་བཟུང་། །

འདྲོམས་པར་བསྐྱན་པའི་སྐྱོན་དགུ་སྤངས་ལ་འདུག།

ཁར་བྱུང་སྐབ་བྱུལ་ག་པས་འགྲམ་མི་བརྟེན།།

རྩལ་དུ་འདུག་ཉམ་འཁུར་ནས་མི་འགོ་འོ།།

རང་གི་པམ་དང་གོང་མ་ཚུ་གིས་ཕྱོད་ཟེར་མ་སྐབ་པར་གདན་འགྱུར་ཕྱོད་ནི།

གདན་འགྱུར་འབྲུབ་ལ་སོགས་པའི་སྲོག་ཆགས་ཡོད་མེད་མ་བརྟུང་བར་ཕྱོད་ནི།

གཟུགས་ཀྱི་ཕྱོད་གེ་ར་ཡ་ལུ་ཁར་བཀལ་རྟེ་ཚུ་དོ་བཞག་དོ་བཟུམ་ཕྱོད་ནི།

ཀར་མ་རྒྱུང་ཞིམ་ལས་ཉད་ལྷག་ལྷགས་རྟེ་ཕྱོད་ནི།

ཀར་མ་གཅིག་གི་གྱུར་གཅིག་བཀལ་རྟེ་ཕྱོད་ནི།

ཀར་མ་བརྒྱུང་ས་རྟེ་ཕྱོད་ནི།

མཚན་མ་མི་སྐྱ་བར་སར་ཕྱོད་ནི།

མི་མང་འཛོམས་ས་ལ་སོགས་པ་ག་དེ་ལུ་འབད་རུང་གཟུགས་ཡར་ལྷང་ཉང་ཉ་སྟེ་དྲང་སྲང་སྟེ་ཕྱོད་ནི།

གནམ་མེད་ས་མེད་མར་སྐྱར་རྟེ་ཕྱོད་ནི།

གཟུགས་སྐྱུར་མ་དུ་བསྐྱེན་ཏེ། ལྷག་གོ་དུམ་གྱི་འག་མར་པཐས་ཏེ་མེན་པ་
 ལྷག་གོ་གྲུལ་ཁར་སྤྱིང་སྟེ་ཕྱོད་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

གྲུལ་ཁར་ཕྱོད་པ་དང་། **“མཐོ་འདོད་ན་དམའ་ས་འགྱུ་མས་”** ག་སྟེ་ཕྱོད་
 རུང་དམའ་ས་དང་། གྲུལ་མཇུག་འགྱུ་མ་སྟེ་མ་ཕྱོད་པ་ལྟར་ལྟར་གྲུལ་
 གོང་དང་མཐོ་ས་འགྱུ་མ་སྟེ་ཕྱོད་ནི།

མར་ཕྱོད་པའི་སྐབས་གྲུལ་འཕྲང་ཞིམ་ལས་བར་ན་ས་སྟོང་སྒྱིག་ང་རེའི་
 ཅིས་མ་བཞག་པར་བསྐྱམས་དུག་ནི་ཡང་ན་ས་སྟོང་ཕྱོམ་དུག་ནི་ཚུ་
 འབད་མི་རུང་།

ཡར་ཡོང་སྟེ་དང་མར་མར་ཕྱོད་ནི་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་། **“གཟུགས་
 མདའ་དེ་ལྟར་མགྲིན་པ་གཟུ་དེ་བཀུག་”** སྟེ་དཔ་ལྟར་ཞིམ་ལས་
 ལྷག་གོ་དུམ་གྱི་མར་སྐྱུར་ཏེ་ཕྱོད་དགོ།

མར་ཕྱོད་པ་དང་ལག་པ་གཉིས་གཏོང་ཁར་མཇུག་མོ་མར་ཚུར་ལྷག་སྟེ་
 གྲུལ་ཞབས་ཀྱི་ཚུལ་ལུ་ཕྱོད་ནི་མ་གཏོགས་ལག་པ་མང་མཁལ་འགྱུར་
 བརྟེན་ཏེ་ཕྱོད་ནི་དང་ལུས་མོ་ཁར་བཀལ་ཏེ་ཕྱོད་ནི།

ལག་པ་ལྟར་ནི།

བཀལ་བ་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་བཀལ་བ་ནིའི་མདུན་བཀལ་ལག་པ་གཡས་པས་
 བཟུང་ཞིམ་ལས་བཀལ་བ་ནིའི་ནང་ན་ལས་བཟངས་ཏེ་ལུ་མོ་སྐྱུར་ཏེ་ཕྱོད་
 ནི་མ་གཏོགས་ལུ་མོའི་སྒྱུ་ལས་བདེ་བཟངས་ནི།

དཔའ་བདགས་ཡོད་པ་ཅིན་ རྫོལ་བ་བཀའ་ནེའི་ མཐའ་མ་གྱི་ནང་ན་
སྤྱར་རྟེ་མ་གཏོགས་ ཕྱིར་བཏོན་རྟེ་སྤོད་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

ཉལ་མངམ།

ཕྱི་རུ་ཉལ་བའི་སྐབས་སུ དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་ཉལ་དོ་དེ་ མགོ་འཇུག་
ཅམ་ཡང་མ་བཞུ་བར་ མལ་ཆས་མགོ་སྐྱབས་རྟེ་མ་ཉལ་བར་ སྐྱོག་སྤྱང་
ཐུགས་རྟེན་ལ་སོགས་པ་དང་ སྤྱམ་དང་ གོང་མ་ཚུ་གི་སྤྱོགས་ མགོ་བཏོན་
རྟེ་ཉལ་དགོ་ གལ་སྤྱད་སྐྱོག་སྤྱང་ཐུགས་རྟེན་དང་ སྤྱམ་དང་གོང་མ་ཚུ་མེད་
པ་ཅིན་ ཤར་སྟོ་རྒྱབ་བྱུང་སྤྱོགས་བཞི་ལས་ མགོ་སྟོའི་སྤྱོགས་སུ་བཏོན་རྟེ་
ཉལ་ནི་མ་བདུབ་ཡིན་མ་ལས་ རབ་རྒྱབ་གྱི་སྤྱོགས་སུ་དང་ དེ་མིན་རུང་
ཤར་དང་ བྱུང་གི་སྤྱོགས་སུ་བཏོན་རྟེ་ཉལ་དགོ།

མ་ཉལ་བའི་རྟེ་མ་ རང་གི་སེམས་དང་ ཅ་བའི་སྤྱམ་མའི་ཐུགས་གཅིག་རྟེ་
འདྲེས་རྟེ་ཉལ་མ་སེས་རུང་ ཅ་བའི་སྤྱམ་མའུའོན་ནོ་ ཡང་ན་ དགོན་མཚོག་
གསུམ་མའུའོན་ནོ་ཟེར་ སྟོན་ལམ་བདུབ་ཞིམ་ལས།

ག་རི་ཀ་ལྟ་བུ་བརྒྱ་པ་ལས :-

སྤྱང་དང་སྤྱང་བའི་འདུ་སེས་ཀྱིས།

སེའི་ཉལ་ཐབས་བཞིན་དུ་བྱ།

ཉལ་སྐབས་ནི་བ་ལྟས -

མགོན་པོ་སྤྱང་ན་འདས་གཟེམ་ལྟར།

འདོད་པའི་སྤྱོགས་སུ་ཉལ་བར་བྱ།

གཟུགས་གཡས་པ་འོག་ལུ་དང་། གཡོན་པ་ལྷག་ལུ་ ཟུར་བལྟད་འབད་
ལགས་གཡས་པ་ གུམ་པའི་འོག་བརྒྱང་ལྟེ་ སྤུན་ལག་གིས་ འདྲོད་ཆགས་
ཀྱི་རྟོག་པ་ བཀག་ཐབས་ལུ་ ལྷབ་པ་གཡས་པའི་ གདོང་བསུབ་ནི་དང་
ལགས་གཡོན་པ་ བསྐྱད་དོ་གུ་ལས་མར་བརྒྱང་ལྟེ་ ལེ་རྟེ་ཉལ་དོ་བཟུམ་
ཡང་ན་ སངས་རྒྱས་ལྷ་ངན་འདས་སྐབས་ གཟིམ་དོ་དེ་ཉལ་དགོ།

ཡོང་ཐང་ལ།

དྲོ་པ་ཡོང་ནི་དེ་ཡང་།

ཀ་རི་ཀ་ལུ་བཟུ་པ་ལས་ :-

ནམ་གྱི་ཆ་ རྒྱད་མལ་ནས་ལངས། །

ནམ་ལང་བར་དུ་ཁ་འདྲོན་བྱ། །

དྲོ་པ་ཉལ་ག་ལྟེ་ ཡོང་ཞིམ་ལས་ རང་གིས་སྐྱབས་འགོ་དང་ མ་ནི་བཟོ་གུ་
རུ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ཤེས་མི་དེ་གྱུང་དགོས་པ་མ་ཆད་ རང་གིས་ལྷབ་
ལྷབ་པའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་སྟོ་ལས་སྟོར་དགོ།

དེ་འབད་མེན་པ་ དུད་འགོ་ཕགས་དང་ གཅོག་འཐད་པ་འབད་ ཉལ་སྟོད་
ཞིམ་ལས་ ཡོང་བའི་སྐབས་ལུ་ དུན་ཤེས་བག་ཡོད་འབད་མེན་པ་ ནམ་
རྟོག་ཟ་ཟམ་བཟུམ་དང་ གུ་ཚོམ་དུ་ཉར་གྱིས་ཡོང་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

ལ་ལག་འཁྱུ་ཐངས།

ལ་ལག་འཁྱུ་བའི་སྐབས་སུ།

ཀ་ཨ་ཀ་ལུ་བརྒྱ་པ་ལས་ :-

གདོང་དང་སྔ་ཡི་དྲི་བཀྱས་ནས།

རྩོགས་སངས་ཀྱས་ལ་གྱས་ཕྱག་འཆལ།

རང་གི་ལ་ཡི་དྲིམ་ངན་པ་ཚུ་ སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་དང་ སྐྱམ་དང་ སློབ་
དཔོན་གོང་མ་ཚུ་ལུ་མི་འགྱུ་བའི་དོན་ལུ་ རྩོ་པ་ལོང་བའི་འཕྲོད་ལས་
སྔ་སྐྱན་དང་ སྔ་འཁྱུ་གིས་ དྲིམ་ངན་པ་ཚུ་ དགལ་འབད་འཁྱུ་དགོ།

དེ་འབད་མ་འཁྱུ་བར་ སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་དང་ སྐྱམ་དང་སློབ་དཔོན་
གོང་མ་བསོད་ནམས་ཅན་ཚུ་གི་ སྐྱུ་མདུན་འཇུག་མི་རུང་།

ལག་པ་འཁྱུ་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་།

གྲུལ་ལུས་ནི་བ་ལྟམ་ :-

ལག་པ་མཉམ་པར་མི་མཉེའོ།

ཆ་རོགས་ལེ་ཤ་ ཡོད་སར་ དང་པ་ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ གཡོན་པ་འཁྱུ་
དེ་ལས་གཡོན་པ་གིས་ གཡས་པ་འཁྱུ་ནི་མ་གཏོགས་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་
གཅིག་ལ་འབད་འཁྱུ་བ་ཅིན་ ལག་པ་འི་དྲེག་པ་ ལམས་ལོག་སི་སི་དང་ ཚུ་
གཞན་གྱི་གཟུགས་ལ་ལུ་ འཁོར་རྟེ་འགྱུ་མ་ཡིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་
གཅིག་ལ་འབད་འཁྱུ་མི་རུང་།

ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་གཞན་ཡང་།

འདུལ་བ་ལས་ :-

འགྲེང་བཞིན་པ་དང་ཚུ་དང་ཚུ་སྤོན་ནང་།།

བཤའ་གཅི་མི་འདྲོར་ཚུ་ལ་མཆི་ལ་སྤུབས་དང་།།

སྤྱུག་པ་སྤྱུགས་ཀྱང་འདྲོར་བར་མི་བྱའོ།།

རང་གི་མཆོན་མ་གཞན་གྱིས་མཐོང་ནི་ལུ་མ་བཟུ་བར་ཚུ་དང་ཨ་བ་
ཡར་ཡོང་སྟེ་གཏང་ནི།

ཚུ་འི་ནང་ན་ཚུ་དང་ཨ་བ་མཆི་ལ་མ་ལྟ་བུ་སྤྱུགས་པ་སྤྱུགས་པ་ཚུ་
བཏང་པ་ཅིན་རང་གི་གཟུགས་ཁར་ཡོད་པའི་ནད་འབུབ་ཚུ་ཚུ་དང་
གཅིག་ཁར་སོང་སྟེ་གཞན་ལུ་གཞོན་པའི་བྱ་བ་དང་ཚུ་ཁམས་ལོག་སི་སི་
བཟོ་ནི།

སྤྱིང་སྤྱིང་ལ་སྤྱུགས་པའི་མེ་རྟོག་ལྟམ་ར་དང་སྤྱིང་དགའ་རྟོག་རྟོ་དང་
ཚུ་རྟོན་མ་ཡོད་སར་ཚུ་དང་ཨ་བ་མཆི་ལ་མ་ལྟ་བུ་སྤྱུགས་པ་སྤྱུགས་
པ་ཚུ་གཏང་སྟེ་བཟོག་པ་བཟོ་ནི།

དོན་དག་མེད་པར་སྤྱི་བཟུམ་འབད་ཤིང་འགྱུར་འཛོག་ནི་མི་དམངས་
འཛོམས་ས་དང་སྟོ་བཟུམ་སྤྱུགས་སྤྱུང་སྤྱུགས་རྟོན་དང་གོང་མ་ཚུ་གི་སྤྱི་མདུན་
ལུ་བྱེན་བཏང་ནི་ཁྱོད་སྤྱོད་ལུ་བྱེན་སྤྱོད་ནི་ཞུ་བཙུགས་རྟོན་སྤྱོད་ནི་དོན་

དག་མེད་པའི་སྐད་རྒྱལ་ནི་ བྱིས་ནང་སྒྲིག་མེད་པའི་ སྐྱ་གར་ཐེན་ནི་དང་
བྱི་སི་རྒྱལ་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

ལེའུ་གསུམ་པ།

རག་གི་སྒྲིག་ལམ།

གཞུང་སྐད་ཐོག་སྒྲུབ་དགོས་པ།

ར་བཅས་ཀྱི་ཡོངས་ཀྱི་ སྐད་ཡིག་རོ་མ་དེ་ རྫོང་ཁ་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་
 རྫོང་གཞི་དང་ བྱིམས་ཀྱི་འདུན་སའི་ཡིག་ཚང་ ག་དེ་ལུ་འབད་རུང་ བྱིའི་
 ཀྱི་ཁབ་ཀྱི་མི་ཚུ་ལུ་ ཡུལ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཁ་སྐད་གཞན་སྒྲུབ་དགོས་པ་
 ཡོདན་མ་ཤེས་ དེ་མིན་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་མ་གཏོགས་ ཁ་སྐད་གཞན་གྱི་
 ཐོག་ལུ་སྒྲུབ་མི་རུང་།

འདི་བཟུམ་སྟེ་ ཡི་གུ་འབྲི་དགོས་པ་ཚུ་ཡང་ བྱིའི་ཀྱི་ཁབ་ཀྱི་མི་ཚུ་འི་
 ཡུལ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཡི་གུ་གཞན་ འབྲི་དགོས་པ་ཡོདན་མ་ཤེས་ དེ་མིན་
 བྱིམས་ཀྱི་འདུན་སའི་ ཡིག་ཚང་ཚུ་ནང་ གཙོ་བོ་རང་གི་རྫོང་ཁའི་ཐོག་
 ལུ་མ་གཏོགས་ སྐད་ཡིག་གཞན་གྱི་ཐོག་ལུ་འབྲི་མི་རུང་།

གྲུ་ཐངས་དང་སྒྲུབ་ཐངས་ :-

གོང་མའི་སྒྲོ་ལོགས་ཁར་ བཅར་རྟེ་ཞུ་དགོ་པ་ཅིན་ ཁའི་སྤངས་ད་ ཆོལ་
 མ་གི་ཟེལ་པ་ བར་མི་འགྱོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་གི་ཁ་ལས་ སྤོར་གསུམ་འདེ་
 ཅིག་གི་ས་ཁ་ལས་ ལགས་གྱིས་སྒྲུར་རྟེ་ཞུ་དགོ།

སྒྲོ་འབར་མ་དང་ཡང་ ག་མཚོ་འབད་མེན་པ་ ཞེ་བ་ཚུགས་ཚད་ཅིག་ བར་
 ཞེ་བ་སྟེ་བཞག་དགོ་ གལ་སྲིད་ཞེ་བ་རང་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལགས་གྱིས་

ལ་སྐྱར་རྟེ་ ག་འདེ་གཟུབ་གཟུབ་འབད་འབར་དགོ་ དེ་མ་ཚད་སྐྱབ་
བཅོར་ནི་ དང་ ཡག་ཚེ་རྒྱབ་ནི་ཚུ་ཡང་འབད་མི་རུང་།

སྒྲོའོ་ག་ཅི་ཁུ་རུང་།

དབུ་	དབུ་སྐྱ་	ཐུན་	ཐུན་རྩི་
ཐུན་	ཤངས་	ཞལ་	ཚེམས་
ཐུགས་	ཐུགས་མཚེལ་	མགྲིན་པ་	མྱིང་ག་
ཐྱེ་བ་	གསང་གནས་	རྩོ་རྩེ་	ཐུག་
ཐུག་དཔུང་	ཐུག་མཚུབ་	ཐུག་སྐྱན་	ཞབས་
ཞབས་ཕུས་	ཞབས་མཚུབ་	ཞབས་སྐྱན་	སྐྱ་སྒྲོད་
ན་བཟའ་	དམར་པོ་	ཤན་སྐྱར་	དཀར་པོ་
ཤམ་ཐབ་	དམར་པོ་	སྐྱ་བཅིང་	ལེར་པོ་
སྐྱད་གཡོག་	དཀར་པོ་	བཞེས་ཆ་	བཞེས་རས་
ཐུགས་དམ་	ཐུག་འཕྲེང་	བུན་སྐྱིལ་	སྐྱ་ཏང་
བཞུར་གདན་	སྐྱ་ཚོས་གདིང་བ་	ཚོགས་རས་	བཀའ་ནི་
དམར་པོ་	ཐུང་བཟེད་	ཐུང་ཕྱི་	ཕྱི་ཐུགས་

ཟེར་ཞེས་སའི་ཐོག་ལས་ཁུ་དགོས་པ་ཚུ་ དགོ་འདུན་གྱ་ཚང་ཚུ་ནང་ དོན་
གྱིས་སྐྱབ་སྒྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ།

ལུས་ཀྱི།

ལལ་སྒྲིང་ རེ་ལ།

མགོ་ དབུ་

ལ་ ལལ་

ལྷལ་པ་ ཤངས་

གཅིག་ཕུ་ ཀྱི་ཀྱང་

མལ་སྒྲིག་ མགྲིན་པ་

ལག་པ་ ཕྱག་

དཔལ་ལ་ དཔལ་པ་

མིག་རིམ་ སྐྱོན་རིམ་

མེན་མ་ ཕྱག་མེན་

མོམ་ སྐྱ་མོམ་

མཛེ་ སྐྱའི་གསང་བ་

ཕུ་མོ་ ལབས་ཕུས་

ལྷག་ སྐྱ་ལྷག་

གཟུགས་ སྐྱ་གཟུགས་

ལ་དོག་ སྐྱ་མདོག་

ཀྱང་མཐེལ་ ལབས་མཐེལ་

ཀྱང་པའི་མཛུམ་ ལབས་མོར་

ཀྱང་པའི་རྟིང་མ་ ལབས་ཀྱི་རྟིང་མ་

ལལ་སྒྲིང་ རེ་ལ

གདོང་ ལལ་

མོ་ ཆོམས་

ཕྱེ་ ལྷགས་

གཟུར་ཉམས་ སྐྱ་ཉམས་

ནམ་ཙེ་ སྐྱན་

ཕུ་ལྷག་ ཕྱག་དཔུང་

མིག་ སྐྱན་

མཛུབ་མོ་ ཕྱག་མོར་

བྱང་འཁོག་ མགྲིན་པ་

སྐྱེད་པ་ སྐྱ་སྐྱེད་

ཀྱང་མ་ ལབས་

ཀྱང་བཛེལ་ ལབས་བཛེལ་

སྐལ་ལྷོ་ སྐྱ་ལྷོ་

ཤི་ སྐྱ་ཤི་

རུ་ལྷོ་ སྐྱ་རུས་

ལག་མཐེལ་ ཕྱག་མཐེལ་

ཀྱང་པའི་མེན་མ་ ལབས་མེན་

ཀྱང་པའི་རྟིང་མ་ ལལ་རས་

ལ་ཚུ་	ཞལ་ཚུ་	ལྷ་པ་	གངས་ཚེལ་
མིག་འབྲས་	ལྷོན་འབྲས་	མིག་ཚུ་	ལྷོན་ཆལ་
མིག་འཇུམ་	ལྷོན་འཇུམ་	ལ་ཚུ་	ལྷགས་ཆལ་
མིག་ལྷགས་	ལྷོན་ལྷགས་	མི་ཚེ་	སྐྱ་ཚེ་
གཟུར་གྱི་སྤྱ་	སྤྱི་ལྷོ་སྤྱ་	ལྷོན་ཐག་	སྤྱི་ལྷོན་པ་
གཟུར་པར་	སྤྱ་པགས་	དཔུལ་སྤྱར་	ཞལ་མཛོད་
ལོད་སྤོད་	སྤྱ་སྤོད་	ལོད་སྤོད་	སྤྱ་སྤོད་
ལོ་	དགྲའ་ལོ་	གཟུར་བརྟན་	སྤྱ་བརྟན་
སྤྱི་པ་	འཁྲུངས་པ་	ཆགས་པ་	བརྟན་པ་
ཉལ་	གཟིམ་	ལོང་	བཞེངས་
ན་	ལྷུང་	ལྷུངས་	གཤེགས་
སྤོད་	བཟུགས་	ལོང་	འབྱོན་
ངལ་	ལོ་བཟུལ་	སྤྱམ་འཁོར་	ཆིབས་འཁོར་
ན་	ཆིབས་པ་	བུ་	གསོལ་བམ་
རོ་ལྷི་	གཟིམ་ལྷི་	གཟུར་ལམས་	སྤྱ་ལམས་
ངལ་གསོ་	སྤྱ་ངལ་	མི་ཚེ་རིང་	སྤྱ་ཐོག་
རོ་	སྤྱ་ལུར་	ལུང་ལོ་	སྤྱ་གདུང་
གདོང་ལར་	སྤྱ་མདུན་	ལ་དོག་	སྤྱ་མདོག་
རོ་ལང་	ལུར་ལང་	ཆེད་མོ་	སྤྱ་ཆེད་
ལུས་ཆད་	སྤྱ་ཆད་	རོ་ཆལ་	སྤྱ་ཆལ་

ལོ་མཚམས་	སྐྱུ་མཚམས་	ཤི	སྐྱུ་བ་ལེང་པ་
བསྟོད་པ་	སྐྱུ་བསྟོད་	གང་ཚུགས་	ཞབས་ཀྱི་ལོང་བ་

ངག་གི།

མགུར་མ་	གསུང་མགུར་	སྐད་	གསུང་
བཤད་པ་	གསུང་བཤད་	གདངས་	གསུང་དབྱངས་
ལ་ཆེམས་	ཞལ་ཆེམས་	ཤོབ་	ཞལ་ཇུན་
ལ་འདོན་	ཞལ་འདོན་	གདམས་ངག་	ཞལ་གདམས་
ལས་ལེན་	ཞལ་བཞེས་		

སེམས་ཀྱི།

སེམས་གྱུད་	ཐུགས་གྱུད་	འདོད་པ་	ཐུགས་འདོད་
སེམས་བསྐྱེད་	ཐུགས་བསྐྱེད་	ཉིང་རུས་	ཐུན་རུས་
གྱིབ་	སྐྱུ་གྱིབ་	དྲིན་	སྐྱུ་དྲིན་
ཡོན་ཏན་	སྐྱུ་ཡོན་	མཁ་གྲོ་	སྐྱུ་མཁ་
ཆེ་ལྷག་	སྐྱུ་ལྷག་	བསོད་ནམས་	སྐྱུ་བསོད་
སེམས་དགའ་	ཐུགས་དགའ་	བསམ་པ་	ཐུགས་བསམ་
སྟོན་ལམ་	ཐུགས་སྟོན་	དགོངས་པ་	ཐུན་དགོངས་
མོས་པ་	ཐུན་མོས་	དོ་སྣང་	ཐུགས་སྣང་
འགན་	ཐུན་འགན་	སེམས་ངན་	ཐུགས་ངན་
སེམས་ཁྲེལ་	ཐུན་ཁྲེལ་	བསམ་སྟོ་	ཐུགས་བསམ་

མེམས་ཚུར་ བུར་ཚུར་

ཡིད་ལྷན་ བུར་ལྷན་

མེམས་ལྷོ་ བུར་ལྷོ་

འདུན་པ་

མྱེད་རྗེ་

ཡེ་ལ་པ་

བུར་འདུན་

བུར་རྗེ་

བུར་ཡེ་ལ་

ནང་གི།

ལ་པ་ ཡ་པ་

བུཌ་ ལྷན་

མིང་ མཚན་

ལྷན་ཆ་ ལྷ་མཆེད་

གཡོག་པོ་ ཞབས་ལྷ་

ཆ་དཔོ་ ལྷ་ཆ་

ཉེན་ལྷ་ ལྷ་ལྷ་

ཉེ་འདུ་ ལྷ་ཉེ་

མགོན་པ་ ལྷ་མགོན་

མེར་པ་ ལྷ་མེར་

ལྷ་ལ་ ལྷ་འལྷ་པ་

ལའི་

ལུམ་

ལམ་ཚུ་

ཆ་རོགས་

འཇར་རོགས་

ལ་ཞང་

ཡང་ལྷ་

གཡོག་པོ་

རིགས་ལྷ་

མིང་པོ་

ལུམ་

ལྷ་ལམ་

གསང་ལུམ་

ལྷ་ལྷ་

ལྷ་ལྷ་ལྷ་

ལྷ་ཞང་

ལྷ་ལྷ་

ལྷ་འཇོར་

ལྷ་ལྷ་

ལྷ་པོ་

ལྷན་ཆ་དང་ ལྷ་བཟའ།

མགོ་ལྷན་ དཔུ་ལྷན་

ལྷོད་བགོ་ ལྷ་ལྷོད་

ལྷ་རགས་ ལྷ་བཅིངས་

ལྷ་པ་

བགོ་

ལྷ་པ་

དཔུ་ལྷ་

ལྷ་བཟའ་

ཞབས་ལྷ་པ་

གདན་	བཞུགས་གདན་	མལ་ཆ་	གཟེམ་ཆ་
ཉང་	སྐྱ་ཉང་	ལྷ་མ་བཅིངས་	ཞབས་བཅིངས་
མིག་ཤེལ་	ཕྱན་ཤེལ་	སྒྲིལ་	མགུལ་གྱན་
སེལ་ཅུང་	ཉན་ཤེལ་	དོབ་ཅུང་	ཕྱག་དུབ་
མཇུག་གེ་	ཕྱག་མཇུག་	ཆོས་གོས་	སྐྱ་ཆོས་
འདྲ་སྤར་	སྐྱ་སྤར་	བགོ་བཤའ་	སྐྱ་འགྱེད་

ཅ་ཆ་ག།

དངོས་ཆས་	སྐྱ་ཆས་	ཉི་གདུན་	དབུ་གདུན་
དཔེ་ཆ་	ཕྱག་དཔེ་	སྐྱག་བྱིས་	ཕྱག་སྐྱག་
འཁར་མ་	ཕྱག་མེར་	ཡི་གུ་	ཕྱག་བྱིས་
ཐེའུ་	ཕྱག་རྟགས་	ཉི་རུ་	ཕྱག་དངུལ་
མདུད་པ་	ཕྱག་མདུད་	མེ་མདའ་	ཕྱག་མདའ་
ལག་རས་	ཕྱག་རས་	འཕྱེང་མ་	ཕྱག་འཕྱེང་
དཀར་ཡོལ་	ཞལ་དཀར་	ཕོར་པ་	བཞེས་ཆ་
ལྷོ་	གསོལ་ཆོགས་	འབག་པ་	ཞལ་འབག་པ་
ཐུར་མ་	བཞེས་ཐུར་	ལ་ཟས་	ཞལ་ཟས་
ཚྭ་	ཐུགས་ཚྭ་	ཁྱོ་ལ་	ཐུགས་ཁྱོ་
ཤ་	གསོལ་ཤ་	ཐུག་པ་	བཞེས་ཐུག་
ཆང་	ཆབ་ཆུ་	ཐབ་དཔོན་	གསོལ་དཔོན་
མར་	གསོལ་མར་	ཐབ་ཆང་	གསོལ་ཐབ་

ཐབ་གཡོག་	གསོལ་གཡོག་	ཇ	གསོལ་ཇ
ཅོག་ཅི་	གསོལ་ཅོག་	ཤོགས་	གསོལ་ཤོ
མེན་	གསོལ་མེན་	ལྷོ་ཆས་	གསོལ་ཆས་
རྩ་པ་	གསོལ་རས་	གཉིད་ལོག་	མནལ་གཟེམ

ཁ་སྐབ་ཐངས།

སྐབ་དེ་	གསུང་དེ་	ཡུ་	ཡུ་
འེ་	ཡུ་སོ་	ཡིན་	ཡིན་ལཱ་
མེན་	མེན་པས་ལཱ།	འབད་ནི་	ཕྱག་ཁྱ་ནི་
འབད་དོ་	ཕྱག་ཁྱ་དོ་	འབྱོ་གོ་	འབྱོན་གོ་
ཨོད་གོ་	བཞུགས་གོ་	ཀང་ཐང་	ཞབས་ཐང་
གོ་ཡི་	སྐན་གསན་ཡི་	མི་ལེན་	མི་ཁྱ་
བ་དེ་	བཞེས་དེ་	བལྟ་དེ་	གཟིགས་དེ་
བགོ་བྱོན་དེ་	ན་བཟའ་བཞེས་དེ་	བྱིན་དེ་	གནང་དེ་
འབད་མི་ཚུར་	ཕྱག་མཆིད་མི་འབྱོར་བདུབ་པས་		བདུབ་པས་ལཱ་
འབྱོ་དེ་	འབྱོན་དེ་	ཨོད་ལྷག་	བཞུགས་ལྷག་
སྐབ་དེ་	གསུངས་དེ་	མཐོང་ལྷག་	གཟིཌ་ལྷག་
ཚོར་ད་བཏང་ཡི་		དགོངས་མ་ཁྲེལ་ཡི་	
ཨོད་ཅི་	ཐེབས་ཅི་	ཡིན་པས་	ཕྱགས་བདེན་
ཅིགས་མ་བ་	དགོངས་མ་མ་ཁྲེལ་	ཟེར་སྐབ་དགོས་པ་མ་ཚད།	

མེགས་བཤད་ལས བྱེད་པའི་ཡུལ་གྱི་ཆོག་ལྷན་ཡེད། །

དེ་ཡང་བཟང་ངན་གང་གི་ཆོག་ལྷན་ཡེད། །

གཏམ་འགོ་འཇུག་བསུས་དགོས་དོན་ཕྱགས་པར་སྟེ། །

ངན་གཡོ་ཇུན་སྟེ་ཐོས་དང་མ་འདྲེས་པར། །

སྟེད་སྟུབ་མདའ་བཞིན་དྲང་པོའི་ཐོག་རྩ་འཁོལ། །

རང་གི་མགོ་གཏད་སའི་གོང་མ་དང་ཕ་མ་སྲ་སྲོབ་ལ་སོགས་པ་ཡུལ་
མཐོ་བའི་རིགས་ལུ་གོང་མ་རིན་པོ་ཆེ་ཨ་ཞེ་དྲག་ཤོ་ཙ་བའི་སྲ་མ་
བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སྲ་མ་ཡབ་ཡུམ་ཟེར་ཞུ་དགོས་པ་མ་ཟད་གསུངས་
ལན་ཚུ་ཡང་ཐུགས་བདེན་ལུ་སོ་ཕྱག་ཞུ་དགོ་ཟེར་ཨ་ལ་སོགས་པ་ཞེས་
ཁོ་ན་དང་།

ཡུལ་འབྲིང་བ་ལུ་རང་ལས་སྟོམ་མི་ལུ་ཨ་ཁུ་དང་གས་ཤོམ་རང་ལས་
ཚུང་བ་ལུ་གཞོན་ཤོམ་དང་ཚུང་ཤོམ་མ་འདྲན་འདྲ་ལུ་སྟོ་ཆང་ཆོས་
གྲོགས་ཟེར་སྟུབ་ནི་དང་སྟོ་རེ་དྲིས་ཏེ་འབད་རུང་ག་ལས་འབྱོན་དོ་ན་
ང་འབད་ས་འབྱོན་ག་ཏེ་འབྱོན་ནི་ཟེར་ཞེས་འཇུག་ཏེ་སྟུབ་དགོ།

རང་ལས་དམའ་བ་ལུ་ཡང་སྟོན་མིང་དང་ཆོག་ཚུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཟོ་
ཤུབས་ཏེ་མེན་པ་གདུང་ཆོག་གིས་མིང་ངོ་མ་གཏོན་ཏེ་འབོ་ཞེས་ལས་
གཏམ་རེ་འདྲི་རུང་སེམས་ཁར་འབབ་པའི་གཏམ་ཉན་ཏོང་ཏོ་དང་
དྲང་པོའི་སྟོ་ལས་སྟུབ་དགོ།

ནམ་རང་འབད་རུང་ སློའ་སླབ་ད་ རང་དང་འདམ་དྲ་དང་ཆགས་ཏེ་
ག་དེ་སླེ་འབད་རུང་ གོང་མ་དང་ སླམ་སློབ་དཔོན་སློམ་ཚུ་གི་ སྐྱ་མདུན་
ལུ་དང་ ཚོགས་འཛོམས་ས་ལུ་ སེམས་ཁར་འབབ་དང་ མ་འབབ་པའི་
བད་ མགུ་གསེག་རྒྱབ་ནི་དང་ མགུ་ཙག་ཙག་འབད་ནི་ ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
མི་ག་ཡང་མེད་ས་ལུ་ ལགས་ཐལ་ཅེ་བད་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

སྐྱ་མདུན་ལུ་ ཞེ་ས་རྒྱ་ནི་དེ་ཡང་ རང་གི་གོང་མ་ལས་ མཐོ་བའི་རིགས་
ཡིན་པ་ཅིན་ གསུངས་དེ་ འབྱོན་ཏེ་ བཀའ་གནང་དེ་ཟེར་ རྒྱ་ཚོགས་རུང་
རང་གི་གོང་མ་ལས་ དམའ་བའི་རིགས་ཡིན་པ་ཅིན་ དྲག་ཤོ་འདི་གིས་
དེ་སླེ་རྒྱ་དེ་ སླབ་དེ་ འོང་དེ་ཟེར་རྒྱ་ནི་མ་གཏོགས་ གསུངས་དེ་ འབྱོན་ཏེ་
བཀའ་གནང་དེ་ཟེར་རྒྱ་མི་རུང་།

རང་གི་གོང་མ་ སྐྱ་ཆེ་ས་ཚུ་གི་སྐྱ་མདུན་ལུ་ གསུང་གོས་ཕུལ་བའི་སྐབས་
སློ་ག་ཅི་རྒྱ་དགོ་རུང་ ལ་གིས་རྒྱ་ནི་མ་གཏོགས་ ལག་པའི་བད་དང་
བཅས་པ་འབད་རྒྱ་མི་རུང་།

བརྒྱད་འཕྲིན་ནང་སླབ་ཐངས།

དཔག་ཚད་འབུམ་གྱིས་ཚོད་པའི་རྒྱང་ཐག་དུ།།

ནོ་སྐད་ཕུ་མོའི་རྒྱུན་ཙམ་མ་མཆིས་པར།།

ཡུད་ཙམ་ཞིག་ལ་འཕྲིན་ངག་ལེགས་སྐྱེལ་བའི།།

སློག་འཕྲིན་མོ་ཉའི་འཕྲུལ་འདི་སློལས་ཡར།།

བརྒྱད་འཕྲིན་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ དང་པ་རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་སྐད་ རྫོང་
 ཁའི་ཐོག་ལུ་འབད་དེ་ "ལྷ་ཐིམ་ཕུག་རྫོང་ཁག་/དུང་ཁག་ འཕྲིམས་གྱི་
 བདུན་མ་ལས་ལུ་དོ་ སར་ལས་གསུང་མི་ག་ཡིན་ན་ལགས་" ཟེར་
 གུས་ཞབས་དང་ བཅས་པའི་སྒོ་ལས་སྐབ་དགོ་ དེའི་བསྐྱལ་ལས་ སར་
 ཡོགས་མ་གི་ཁ་སྐད་ ག་སྐབ་མི་ཐོག་ལུ་སྐབ་ནི་མ་གཏོགས་ འགོ་དང་པ་
 སྐབ་པའི་སྐབས་ལས་ རོ་གི་ཁ་བརྒྱའ་སྤེ་སྐབ་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

རང་གི་གོང་མ་ཚུ་གིས་ བརྒྱད་འཕྲིན་ནང་བཀའ་གནང་མ་ད་ ལ་སོ་
 ཡིན་པས་ལ་ཟེར་ ཞེ་ས་དང་གུས་ཞབས་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་དགོ་ །

དེ་ལས་ཐོ་ཡིག་ལུ་དགོས་པ་རེ་ཐོན་ཏེ་ ཤོག་གུ་དང་ ཡི་གུ་འཛོལ་དགོ་པ་
 ཅིན་ ལ་ཅི་ཅིག་བསྐྱུག་བཞུགས་ཟེར་མ་ལུ་བ་ ར་གིས་ཡི་གུ་བཟླ་སྤེ་ལུ་གོ་
 ལགས་ཟེར་ལུ་དགོས་པ་ཡིན།

ལེའུ་བཞི་པ།

ཡིད་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ།

ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཅུ་གཏམ།

མདོ་ལས :-

ལས་ནམས་ཀྱང་ནི་སྣ་ཚོགས་ལས། །

དེ་ཡིས་འགྲོ་འདི་སྣ་ཚོགས་བྱས། །

མཐོད་ལས :-

འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་ལས་ལས་སྒྲིས། །

ལས་ནི་སེམས་པ་དང་དེས་བྱས། །

འགྲོ་བ་ལྟ་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཅན་ཚུ་ཡར་སངས་ཀྱས་སྒྲིས་ལུ་
འགྲོ་རུང་མཐོ་ཤིས་ལྟ་དང་མའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་ཡིན་རུང་མར་ངན་
སོང་གསུམ་ལུ་ལྟ་དེ་ཡིན་རུང་གཙོ་བོ་ "ལས" ལུ་བརྟེན་ཏེ་འགྲོ་ཐ་
ཡིན།

"ལས" ཟེར་མི་དེ།

འདུལ་བ་ལས :-

སེམས་ནི་ཀླན་ལ་དབང་བྱེད་ཀྱིས་པོ་འདྲ། །

ལུས་ངག་དགེ་སྒྲིག་ཀླན་གྱི་གཞོག་པོ་ཡིན། །

དཔེ་འབད་བཅིན་ སེམས་ཀྱིས་མི་ཅིག་ གསད་དགོ་པས་ཟེར་བའི་ མཚོ་
བསམ་མ་བཏང་པ་ ལུས་ཀྱིས་མི་དེ་ གསད་མི་ཚུགས་ དང་པ་སེམས་
ཀྱིས་མི་དེ་གསད་དགོ་པས་ཟེར་ མཚོ་བསམ་བཏང་མི་ལུ་ ཡིད་ཀྱིས་
བསམ་པའི་ **"ལས"** ཟེར་སྟབ་ཡིན།

གཉིས་པ་སེམས་ཀྱིས་གསད་ནི་འི་ མཚོ་བསམ་བཏང་མ་བཞིན་དུ་ ལུས་
ཀྱིས་ལག་ཆ་སྟག་སྟེ་ མི་དེ་བསད་མི་ལུ་ ལུས་ཀྱི་ **"ལས"** ཟེར་སྟབ་ཡིན།

འདི་བཟུམ་འབད་ དང་པ་ སེམས་ཀྱིས་ཤོབ་ཅིག་ སྟབ་དགོ་པས་ཟེར་
མཚོ་མི་ལུ་ ཡིད་ཀྱི་བསམ་པའི་ **"ལས"** དང་ དེའི་སྐུལ་ལས་ ཁ་གིས་
ཤོབ་དངོས་ལུ་འབད་སྟབ་མི་ལུ་ རག་གི་ **"ལས"** ཟེར་སྟབ་ཡིན།

དང་པ་ སེམས་ཀྱིས་མ་མཚོ་བར་ ལུས་དང་ རག་གིས་ལཱ་མ་འབད་ནི་
འདི་གིས་ སེམས་ཀྱིས་པོ་བཟུམ་དང་ ལུས་དང་རག་གཡོག་པོ་བཟུམ་
ཟེར་སྟབ་དགོ་མི་དེ་སྟེ་ཡིན།

"ལས" གཞན་གྱི་སྟོག་བཅད་པ་ཅིན་ **"ཁྱུ"** རང་གི་ཁྱུད་ལུ་ རྟིག་པ་མི་
དགོ་བའི་གསོན་བཏབ་ལས་ **"འབྲས"** རུད་ཐུལ་བ་དང་ ཡིད་གས་ དུད་
འགོ་ཚུ་ལུ་སྟེ་ནི་དང་ མི་ལུ་སྟེ་ས་རུང་ ཆོ་རུང་ བད་མང་ སེམས་མ་དགའ་
བའི་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་སར་སྟེ།

"ལས" མ་ཁྱེན་པར་ལེན་པ་འམ་ ཞེས་པ་བརྟུ་བ་ཅིན་ **"ཁྱུ"** རང་གི་
ཁྱུད་ལུ་ རྟིག་པ་མི་དགོ་བའི་གསོན་བཏབ་ལས་ **"འབྲས"** རུ་ནོར་

ཡངས་སྟོད་མེད་པའི་མི་སྤྱང་ཀ་ལུ་སྟེ་དེ་མེད་ལྷང་མི་སྟོན་མི་མེད་
པ་སྟེ་གོ་བོན་པའི་སུ་སྟེ།

ལས་ལས་ ཡོག་པའི་འདོད་སྟོད་འདྲ་པ་ཅིན་ **ཀྱུ་** རང་གི་རྒྱུད་ལུ་རྟིག་
པ་མི་དགོ་བའི་གཞོན་བཏབ་ལས་ **འབྲུག་** ལུ་བཟུལ་ཚང་འབད་
བསྟོམས་རུང་དུས་ལ་རྟག་འཐབ་འཛོང་འབད་དེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་
གཉེན་གྱི་སྤང་བ་མེན་པ་དག་བཟུམ་གྱི་སྤང་བ་དང་སྟོད་ས་ཡང་འདབ་
རྒྱུ་ལས་ལོག་སྟོད་སྟོད་ཚུ་ལུ་སྟེ།

ལས་ལས་ འོབ་སྟབ་པ་ཅིན་ **ཀྱུ་** རང་གི་རྒྱུད་ལུ་རྟིག་པ་མི་དགོ་བའི་
གཞོན་བཏབ་ལས་ **འབྲུག་** ལུ་རང་ལུ་སྟུ་ལ་བཏང་མི་དང་མགོ་སྟོར་
བསྟུ་འབྱིད་འབད་མི་མང་།

ལས་ལས་ མི་གི་བར་ན་སྤང་དགྲུགས་འབད་དེ་མ་འཆམ་པ་འགྲོ་བཅུག་
པ་ཅིན་ **ཀྱུ་** རང་གི་རྒྱུད་ལུ་རྟིག་པ་མི་དགོ་བའི་གཞོན་བཏབ་ལས་
འབྲུག་ ལུ་འོག་གི་མི་གིས་སྟབ་མི་ལུ་མ་ཉན་པར་ཚུར་གྲོལ་སྟོད་ས་
མི་བར་བོར་དང་ལུང་མ་འདྲོག་སྟོད་སྟོད་ཚུ་ལུ་སྟེ།

ལས་ལས་ ལ་ལས་བོན་ཚད་ཅིག་པ་རོ་ལུ་ཆོག་ངན་སྟབ་པ་ཅིན་ **ཀྱུ་** རང་
གི་རྒྱུད་ལུ་རྟིག་པ་མི་དགོ་བའི་གཞོན་བཏབ་ལས་ **འབྲུག་** ལུ་འཛིག་
རྟེན་པའི་གཏམ་དཔེ་ལུ།

ཆོག་ལ་མདའ་མཚོན་མེད་ཀྱང་མི་སེམས་ཚལ་པར་གཏོང་།།

ཕར་ལོག་མའི་མི་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཞེ་སྤང་བསྐྱེད་བཟུག་སྟེ་ འཐབ་འཛོང་གི་
གཏམ་དང་ ཏུས་ཨ་རྟག་མ་རྟན་པའི་གཏམ་ཅང་ཅང་གོ།

“ལས་ལ” དོན་དག་མེད་པའི་ བཤད་བཅད་གཏང་པ་ཅིན་ **“ཁྱུ”** རང་གི་
རྒྱུད་ལུ་ སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་གསོན་བཏབ་ལས་ **“འབྲུག་ལ”** ལུ་ དབང་
དང་སྟོབས་པ་རྒྱུད་ རང་གིས་བདེན་པའི་གཏམ་སྟབས་རྒྱུད་ རོ་གིས་
བདེན་ཚིག་མི་རེ།

“ལས་ལ” རོ་གི་རྒྱུ་ཅ་ལ་ལུ་མེམས་ཤོར་རྟེ་ རང་གིས་འཐོབ་ནིའི་ འདོད་པ་
བསྐྱེད་པ་ཅིན་ **“ཁྱུ”** རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་ གསོན་བཏབ་
ལས་ **“འབྲུག་ལ”** ལུ་ རྣམ་རང་འབད་རྒྱུད་ བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ་མི་
ཚུགས།

“ལས་ལ” རོ་ལུ་གཞོད་པ་བཀལ་བ་ཅིན་ **“ཁྱུ”** རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྡིག་པ་མི་
དགེ་བའི་གསོན་བཏབ་ལས་ **“འབྲུག་ལ”** ལུ་ ཏུས་ཨ་རྟག་ འདྲོག་སྟོན་
སྟོན་དང་ལུད་ནི་ རང་ལུ་གཞོད་པ་བཀལ་མི་མང་།

“ལས་ལ” ལས་རྒྱུ་འབྲུག་དང་ ཡར་ལུ་སངས་རྒྱས་ མར་ལུ་དམུལ་མ་
དགེ་བ་ལུ་ཕན་ཡོན་ སྡིག་པ་ལུ་ཉེས་པ་ཡོད་ཟེར་མི་དེ་ ཤོབ་ཡིན་ ཅ་
ལས་མི་བདེན་ཟེར་བའི་ ལོག་ལྟ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ **“ཁྱུ”** རང་གི་རྒྱུད་ལུ་
སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་གསོན་བཏབ་ལས་ **“འབྲུག་ལ”** ལུ་ རྣང་པ་སངས་

"ལས་" ཡུང་དཀྱུགས་འབད་ནི་འི་ཚབ་ལུ་ རྒྱུམ་འགྲིགས་འབད་བ་ཅིན་
 "གྲུ" རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ དགོ་བའི་གསོན་བདེ་ལཱ་ལས་ "འབྲུག་" ལུ་
 འོག་གི་མི་དང་ མི་གཞན་ཚུ་གིས་གུས་པ་ཡིན།

"ལས་" ཁང་ན་ཆོག་པ་སྤྱོད་ནི་འི་ཚབ་ལུ་ གཞན་གྱི་སེམས་ལུ་བབས་
 པའི་གཏམ་ ཉན་ཏྲོང་ཏྲོ་འབད་སྤྱོད་པ་ཅིན་ "གྲུ" རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ དགོ་
 བའི་གསོན་བདེ་ལཱ་ལས་ "འབྲུག་" ལུ་ དུས་ལ་དྲག་གཏམ་ ཉན་
 ཏྲོང་ཏྲོ་ཙང་ཙང་གོ།

"ལས་" དོན་མེད་བཤད་བཅུ་གཏང་ནི་འི་ཚབ་ལུ་ མ་ཆི་དང་བཟླ་གྲུ་རུ་ལ་
 སོགས་པ་བཀྲང་པ་ཅིན་ "གྲུ" རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ དགོ་བའི་གསོན་བདེ་
 ལཱ་ལས་ "འབྲུག་" ལུ་ སྤོབས་པ་མཐོ་ཞིང་ རང་གི་ཆོག་བཙན།

"ལས་" རོ་གི་རྒྱ་ཅ་ལ་ལུ་ སེམས་ཤོར་ནི་འི་ཚབ་ལུ་ རོ་ལུ་བྱིན་ནི་མཐོ་
 བསམ་གཏང་པ་ཅིན་ "གྲུ" རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ དགོ་བའི་གསོན་བདེ་
 ལཱ་ལས་ "འབྲུག་" ལུ་ བསམ་དོན་འགྲུབ།

"ལས་" རོ་ལུ་གཞོད་པ་བཀལ་ནི་འི་ཚབ་ལུ་ བན་སེམས་དང་ ཆ་རོགས་
 འབད་བ་ཅིན་ "གྲུ" རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ དགོ་བའི་གསོན་བདེ་ལཱ་ལས་
 "འབྲུག་" ལུ་ རང་ལུ་གཞོད་འཆོ་དང་བྲལ།

"ལས་" ལས་གྱི་འབྲུག་དང་ ཡར་ལུ་སངས་རྒྱས་ མར་ལུ་དབྱེ་ལས་ དགོ་
 བ་ལུ་ཕན་ཡོན་ སྤྲིག་པ་ལུ་ཉེས་པ་ཡོད་ཟེར་མི་དེ་ཤོབ་ཡིན་ ཅེ་ལས་མི

བདེན་ཟེར་སླབ་པའི་ཚབ་ལུ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ ཡར་ལུ་སངས་རྒྱས་
མར་ལུ་དཔྱལ་མ་ དགེ་བ་ལུ་མན་ཡོན་ སྤྲིག་པ་ལུ་ཉེས་པ་ཡོད་པ་ མེ་རེ
འབའ་རེ་ཡིན་ཟེར་ ཡིད་ཆེས་འབད་བ་ཅིན་ **"ཏུ"** རང་གི་རྒྱད་ལུ་ དགེ་
བའི་གསོན་བདེ་ལས་ **"འབྲས"** ལུ་ ལྟ་བུ་དན་པ་ ལུ་ཉེགས་པ་དང་
བྲལ་ཉེ་ བྲང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱལ་ཁར་ཚུད་པ་ཡིན།

མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ སྤྲིག་གཙོད་འབད་ནི་ ཡར་མ་བརྒྱ་ནི་ ཡོག་པའི་
འདོད་སྤྲོད་འབད་ནི་ ཞོབ་སླབ་ནི་ ཡུང་དྲུགས་བཟོ་ནི་ ཆོག་ངན་སླབ་
ནི་ བཤད་བདེ་གཏང་ནི་ རོ་གི་ཅ་ལ་ལུ་སེམས་ཞོར་ནི་ གཞོད་སེམས་
བསྐྱེད་ནི་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ ཡར་ལུ་སངས་རྒྱས་ མར་ལུ་དཔྱལ་མ་
དགེ་བ་ལུ་མན་ཡོན་ སྤྲིག་པ་ལུ་ཉེས་པ་ཡོད་པ་ མི་བདེན་ཟེར་སླབ་མི་ལུ་
"ལས" ཟེར་སླབ་ཡིན།

རང་གི་རྒྱད་ལུ་སྤྲིག་པ་ མི་དགེ་བའི་གསོན་བདེ་ལས་ **"ཏུ"** ཟེར་
སླབ་ཡིན།

ད་ལྟོ་རང་གི་རྒྱད་ལུ་ སྤྲིག་པ་མི་དགེ་བའི་ གསོན་བདེ་ལས་ ལྟུ་
ལས་རང་ལུ་དྲུག་བསྡུ་ལྟེང་མི་ལུ་ **"འབྲས"** ལུ་ཟེར་སླབ་ཡིན།

དེའི་སྤྲོག་སྤྲོགས་ སྤྲོག་བསྡུ་ནི་ སྤྲིན་པ་གཏང་ནི་ དམ་ཆོག་བསྡུང་ནི་
བདེན་གཏམ་སླབ་ནི་ ལྷུ་མ་འགྲིགས་འབད་ནི་ ཆོག་ཉན་ཏྲོང་ཏྲོ་སླབ་ནི་

ལ་ཐུན་པོ་ནི་ནི་ ཐུན་མེམས་བཞུད་ནི་ མན་མེམས་བཞུད་ནི་ སུ་
 འབྲས་ལུ་ ཡིད་ཆེ་འབད་མི་ལུ་ "ལས" ཟེར་སྟབ་ཡིན།
 རང་གི་རྒྱད་ལུ་ དགོ་བའི་གསོན་བཏབ་མི་ལུ་ "ལྷ" ཟེར་སྟབ་ཡིན།

ད་ལྟོ་རང་གི་རྒྱད་ལུ་ དགོ་བའི་གསོན་བཏབ་ལས་ སྟལ་ཕས་རང་ལུ་བདེ་
 བཅོམ་མི་ལུ་ "འབྲས" ལུ་ཟེར་སྟབ་ཡིན།

གནན་ལུ་མན་མེམས་བཞུད་ཐང་ལ།

ཆོས་འཛིན་ཏེན་ ག་ཅིའི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ གཙོ་བོ་མེམས་ཀྱི་ ཀྱན་
 སྤྲོང་ཡང་དག་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་ དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་ ཆེ་འདི་ཕྱི་
 གཉིས་ཀྱི་སྟབས་གནས་ བསྐྱབ་མེད་པ་ཡིན་མ་ཤེས་ཏེ་ སྤྲོང་མི་ལྟོག་པའི་
 དད་པ་དང་།

ཆེ་ད་རེས་ མགོ་གཏད་སའི་གོང་མ་དང་ ལུས་སྦྱུད་བསྐྱངས་བའི་མ་མ་
 ཡོན་ཏན་སྤེལ་བའི་སྤྱོད་ བཅེ་གདུང་ཅན་གྱི་སྤྱན་མཆེད་ སྦྱུད་རོགས་
 དང་ སྤྱག་རོགས་འབད་བའི་ གཉེན་གྲོགས་དང་ ལྷ་སྟོ་ཆར་ཚུ་ཡུད་པ་
 ཐད་ཅིག་ གཅིག་ཁར་འཛོམས་མི་དེ་ཡང་ ཆེ་སྟོན་གྱི་སྟོན་ལམ་རྒྱ་ཆེ་བའི་
 སྟབས་ཀྱིས་འཛོམས་ཡིན་མ་ལས་ དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱལ་པའི་རང་གཟུགས་
 གོང་མ་ལུ་ ལུས་བཀྱར་དང་བཅས་པའི་སྟོན་ས་ ཅི་གསུངས་བཀའ་
 བཞེན་སྟབ་ནི་དང་།

དྲིན་ཅན་གྱི་ཕ་མ་ལུ་ཞབས་རྟོག་ བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སྐྱ་སྟོབ་ལུ་ མི་
 འགྱུར་བའི་དད་པ་ སྤུན་མཆེད་དང་ གཉེན་གྲོགས་ ལྷ་སྟོ་ཚང་ལུ་ རོལྟོག་
 མེད་པ་ ཐ་དམ་ཚིག་དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེན་ཏེ་ སྤྱིད་རྒྱལ་མཉམ་སྟེང་
 གི་ ཀུན་སྟོང་བཟང་པོ་བསྐྱེད་མི་ལུ་ བླ་མ་ཡིད་ཀྱི་སྤྲིག་ལམ་ཟེར་སྟེ་
 ཡིན།

མེ་ལུ་ལྷ་པ།

ཕུག་དབང་བཅར་གྱི་ལྷ་པ།

ལྷ་པ་གི་ཕུག་དབང་།

རྫོང་གཞི་དང་ ཡིག་ཚང་གི་ནང་འཁོད་ རྫོང་པ་ལྷ་རྟག་ར་ ཕུག་དབང་
བཅར་ནི་དེ་ གཙོ་བོ་གྲུས་ཞབས་ འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་ཡིན་མ་ལས་ མངའ་
བདག་གྲུལ་པོ་དང་ ལྷན་གྲུས་ གཉིས་སྐལ་མ་ཡན་ཆད་གྱི་རིགས་ལུ་ རྫོང་
པ་བཞུགས་ཁྱི་འགྱུར་བཞུགས་པ་ད་ དཔུང་གཡོན་གྱི་འགྱུ་ལས་ བཀའ་
ནི་འི་གདོང་ཁར་ཕབས་ ཀླུ་མ་གཡས་པའི་གོ་མ་ གདོང་ཁར་ཆར་གཅིག་
མྱོ་ཞིམ་ལས་ ལྷ་པ་གི་ཕུག་དབང་ཟེར་ བཀའ་ནི་ཕབས་ཏེ་ཆར་རེ་བཅར་
དགོ།

ཕུག་དབང་མ་བཅར་བའི་ཏེ་མ་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ རྫོང་པ་དུམ་གྲུ་
ཅིག་ཡར་ལྷོག་སྟེ་ བཞུགས་མི་བཞུགས་དང་ མགྱོན་མ་ཡོད་མེད་བལྟ་
དགོ།

མགྱོན་མ་ཚུ་ག་ཡང་མེད་པ་ བཞུགས་ཁྱི་གྱུར་ བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་
ནང་ན་འཇུག་ཏེ་ཕུག་དབང་བཅར་དགོ།

རྫོང་པ་ཆར་གཅིག་བཅར་ཞིམ་ལས་ འདི་གི་ཏེ་མ་ ལོག་ཅིག་རང་བཅར་
དགོ་རུང་ བཀའ་ནི་ཕབས་མི་དགོ།

ལྷུ་མདུན་ལུ་ཕུག་དབང་བཅས་ཞིན་ན་ ལུ་ནི་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ཅིན་ ཡོག་
 དེ་འཕྲོད་ལས་འཐོན་འགྱོད་གོ་ ལུ་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ བཀའ་ནེ་མདུན་བཀའ་
 ཡར་བཀའ་ཏེ་ལུ་དགོ་ སར་ཚུར་འགྱོད་གོ་མི་ཡིན་པ་ཅིན་ ཕུག་དབང་
 བཅས་ཏེ་ བཀའ་ནེ་མཐའ་མཐའ་ས་རང་ ལུ་དགོས་པ་ཡོད་རུང་ལུ་སྟེ་
 ཕུག་དབང་ལུ་སྟེ་འཐོན་འགྱོད་གོ།

རལ་གསོ་ལ་སོར་པར་སོང་སྟེ་ རང་གི་གོང་མ་དང་ མ་མཇལ་བ་ཉིན་མ་
 ལས་ལྷག་སྟེ་འགྱོད་བ་ཅིན་ ཡོགས་ལུ་འབད་དགོངས་སྟོར་ལུ་སྟེ་ ཕུག་
 དབང་བཅས་དགོ།

ཕུག་དབང་བཅས་མོད་ སྟོད་ཟེར་གསུངས་པ་ཅིན་ བཀའ་ནེ་མཐའ་
 མཐའ་ས་ཀང་ཁྱི་གུར་སྟོད་དགོ།

ཕྱིན་ལུ་འབད་ཐངས་ :

གཞུང་གི་ལུ་གཡོག་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་རིགས་ དུག་ཞན་ཆེ་
 ཚུང་དང་ གོ་སའི་མཐོ་དམའ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་རུང་ ཏེ་མ་མཇལ་འཕུད་ཀྱི་
 རྒྱབས་ལ།

༡- བམ་རྒྱན་།

བམ་རྒྱན་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ རང་ལས་མཐོ་བའི་གོ་གནས་ཅན་དང་
 རང་དང་ངོ་ཤེས་འདྲིས་ཤེས་ཚུ་ སར་དང་ཚུར་འགྱོད་བའི་ ལམ་ཁ་
 བཟུམ་ལུ་འཕུད་པ་ཅིན་ ཚུང་བས་ཆེ་བ་ལུ་ སྟོད་པ་དུམ་གྱི་ཅིག་

མར་སྐྱུར་ཞིམ་ལས་ "སྐྱུ་གཟུགས་བཟང་པོ་" ཟེར་བའི་ཆོག
གིས་མདུན་བསུ་སྟེ་ སྟོན་བཞུད་ལུ་དགོ་ འདི་བཟུམ་སྟེ་ ཆེ་བས
འབད་རུང་ རྒྱང་བ་ལུ་སྟོན་བཞུད་ཀྱི་ལོག་འབད་དགོ།

ཡིག་ཚང་ནང་ རང་སྟོན་ས་ལུ་ རང་ལས་མཐོ་བའི་ གོ་གནས་ཅན་
དང་ སྐམ་ཆོས་པ་སྟོམ་པེ་ སྟོན་པའི་སྐབས་ལུ་ རང་གི་སྟོན་སྟེ་འགྲུ་
ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་ མགོ་དུམ་དྲག་ཅིག་མར་སྐྱུར་རྟེ་ སྟོན་བཞུད་
འབད་ཞིན་མ་ལས་ རང་གི་ཀྱང་སྟེ་མེན་པ་ ཀྱང་སྟེ་གཞན་ཅིག་ལུ་
བཞུགས་བཟུགས་དགོ།

ཁ. བདུན་ཕྱག་སྟེག་མི།

རྟེ་མ་མ་མཇལ་མི་དང་ ཡངན་ མ་མཇལ་བར་ བདུན་ཕྱག་སྟེག་
སྟེ་འགྲུ་མི་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ དང་པ་འཕྱད་པའི་སྐབས་ རང་དང་
འདྲན་འདྲ་ལུ་ རྟེན་པ་སྐྱུར་ཚུ་ལ་ཅམ་ཅིག་འབད་ ལག་པའི་ཡམ་
མཐེ་སྟོམ་ནང་ན་བསྐྱམས་ མཚུབ་མོ་བཞི་བརྒྱུངས་རྟེ་ རང་གི་
སྟེན་རགས་ཀྱི་ཐད་ཁ་ལས་ གདོང་ཁར་བརྟོན་རྟེ་ སྐྱུ་གཟུགས་
བཟང་པོ་ཟེར་སྟེ་སྟེ་དགོ།

བཀའ་ཞེ་དཀར་པོ་དང་ རབྱམས་ལ་སོགས་པའི་ གོ་གནས་ཅན་གྱི་
རིགས་ལུ་ ལག་པ་གཡས་ལས་ཨོག་སྟེ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་བཀའ་
ཞེ་འི་ཁྱུག་བསྟོབ་ནང་བཟུགས་པའི་ བཀའ་ཞེ་འི་མཐའ་མ་ བརྟོན་

ཞིན་ན་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་གིས་ སྤུམ་སྟེ་བཟུང་ཞིམ་ལས་ སྟེང་པ་
དུམ་གྱི་ཅིག་སྐྱར་དོ་བཟུམ་འབད་ འབྱོན་ཞུ་འབད་དགོ།

གཉིས་སྐལ་མ་ བཀའ་ནེ་དམར་པོ་བཀའ་མི་དང་ ལྷན་གྱིས་ཚུ་ལུ་
འབད་བ་ཅིན་ བཀའ་ནེ་འི་མདུན་བཀའ་ དཔུང་མ་གཡོན་པའི་གྱར་
བཀའ་ཏེ་ གྱིབ་ཁར་བཏང་མི་དེ་ གཏོང་ཁར་ཕབས་ཞིམ་ལས་
སྟེང་པ་མར་སྐྱར་ མིག་ཏོ་གཉིས་ས་ཁར་ཕབས་ ལག་པ་གཉིས་པའི་
བཀའ་ནེ་འི་ མཐའ་ཕྱོགས་ལས་བཟུང་ ཀང་མ་གཡས་པས་འགོ་
བཙུགས་ཏེ་ གོམ་དོ་གཏོང་ཁར་སྟོ་ཞིམ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་པ་
སར་མ་རེག་ཅམ་འབད་ འབྱོན་ཞུ་འབད་དགོ།

བཀའ་ནེ་མེད་པ་ཅིན་ ལག་པ་གཉིས་གཏོང་ཁར་བཏོན་ ལམ་མཐེ་
སྟོམ་ནང་ན་བསྐྱམས་ མཛུབ་མོ་བཞི་བརྒྱུད་ས་ཞིམ་ལས་ ལག་པའི་
ཅེ་གཉིས་ ཀང་པའི་ཆོག་ཕྱང་ཚུན་ཕབས་ཏེ་ འབྱོན་ཞུ་འབད་དགོ།

ཡིན་རུང་ མངའ་བདག་གྱིས་པོས་ གཟིགས་ས་ལུ་ ལྷན་གྱིས་ལུ་
བཀའ་ནེ་ཕབས་ཏེ་ འབྱོན་ཞུ་འབད་མི་རུང་།

ལྷན་གྱིས་ཀྱིས་གཟིགས་ས་ལུ་ གཉིས་སྐལ་མ་ལུ་ བཀའ་ནེ་ཕབས་
ཏེ་འབྱོན་ཞུ་མི་འབད།

གཉིས་སྐལ་མས་གཟིགས་ས་ལུ་ དབྱམས་ལ་སོགས་པའི་ ཆིབས་
བཞོན་མ་བཀའ་ནེ་དཀར་པོ་ བཀའ་མི་ལུ་འབྱོན་ཞུ་འབད་མི་རུང་།

རང་གི་ཡིག་ཚང་ནང་ སྐྱུ་འཁོར་དང་ བཀའ་ནི་དམར་པ་ བཀའ་མི་
དཔོན་ལག་ཡིན་པ་ཅིན་ ག་ལུ་ཡིན་རུང་ བཀའ་ནི་ཕབས་ཏེ་ རྩོན་
བཟུང་འབད་དགོ།

མདུན་ཐང་གི་ :-

གོ་ས་མེད་མི་ལུ་ ལག་པ་གཡས་པའི་མཛུབ་མོ་བཞི་ གཞི་བ་སྟེ་བརྒྱུང་
ཨམ་མཐེ་སྟོམ་ནང་ན་ལུ་བསྐྱམས་ཏེ་ རང་གི་སྟེ་རུ་ཁྱི་ཐད་ནས་ གདོང་
ལར་བརྟོན་ཏེ་ རྩོད་སྟོད་སྐྱུར་དོ་བཟུམ་ཅིག་ འབད་ཞིན་ན་ "གཟུང་དོ"
ཟེར་སྐབ་དགོ།

བཀའ་ནི་དཀར་པོ་བཀའ་མི་ ཆིབས་བཞོན་པ་ཚུ་ལུ་ གོ་ས་མེད་མི་ལུ་
བདེའ་ལུ་ཐང་ས་དང་ཅོག་འབད་རུང་ སྟེད་པ་དུམ་ག་ཅིག་ སྐྱུར་དོ་བཟུམ་
ཅིག་འབད་ "གཟུང་དོ" ཟེར་སྐབ་དགོ།

གཞི་ས་སྐྱལ་མ་ལུ་ རྩོད་སྟོད་སྐྱུར་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཡས་པའི་མཛུབ་
མོ་བཞི་ གཞི་བ་སྟེ་བརྒྱུང་ ཨམ་མཐེ་སྟོམ་ནང་ན་ལུ་བསྐྱམས་ཏེ་ ལག་པའི་
མཛུབ་ཅེ་ ཀང་མའི་ཆོག་ས་ཕྱང་གི་སྟག་ ལག་གང་འདྲེ་ཅིག་གི་ ཐད་ཀར་
ཚུན་མར་ཕབས་ཏེ་ "གཟུང་དོ" ཟེར་སྐབ་དགོ།

སྟོན་གྱིས་ལུ་ ལག་པ་གཡོན་པས་དཔུང་གཡོན་གྱི་སྟེང་ནས་ བཀའ་ནི་འི་
མདུན་བཀའ་མཐའ་མ་ མང་ཁེ་གཡོན་གྱི་ ཅེ་འི་ཐད་ཅམ་ལུ་ཕབས་ཞིན་
ལས་ ལག་པ་གཡས་པའི་ཨམ་མཐེ་སྟོམ་ནང་ན་ལུ་བསྐྱམས་ མཛུབ་མོ་བཞི་

བཀྱངས་བའི་ཅེ་ས་ལུ་མ་རེག་ཅམ་གྱི་སྐད་པ་སྐྱར་ཏེ་ **“གཟུང་དོ”** ཟེར་
ཐུང་གོ།

གུ་ཚང་དགོན་ཕྱེ་གི་སྒྲོ་བ་ཚུ་ལུ་གོ་སའི་ཁྱད་པར་དཔོན་ལག་དང་
རིགས་འགྲེས་རུང་ཚོས་ཀྱི་ཆེ་བ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་དགོ་སྒྲོང་དཀྱུ་མ་ཅིག་ཡིན་
རུང་དེ་ལུ་བཀའ་བ་ནི་དཀར་པ་བཀའ་མི་ཆིབས་ཞོན་མ་དང་ཅོག་འཐད་པ་
འབད་ཐུང་གོ།

ཀྱུ་པ་ལྟ་ནི་བ་སྐྱུ་པ་:-

སྐར་མོས་བད་ནི་མི་བྱ་རྟེ། །

གུས་དང་བཅས་པས་གཡས་པ་ཡིས། །

ལག་པ་དག་ནི་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་། །

ལམ་ཡང་དེ་ལྟར་བསྟན་པར་བྱ། །

ས་ཁྱད་དང་ཡི་གྲུ་སྟེབ་རི་དངོས་པོ་ས་གནས་ལ་སོགས་པ་སྟོན་པའི་
སྐབས་ལུ་འཁར་མ་དང་ཡངན་པན་སེལ་ཚུ་གིས་འབད་སྟོན་དགོ།

འཁར་མ་དང་པན་སེལ་ཚུ་མེན་པ་ལག་པ་གྱིས་སྟོན་དགོ་པ་ཅིན་ལག་པ་
གཡས་པའི་ཨམ་མཐེ་སྟོམ་ནང་ན་ལུ་བསྐྱེལ་ས་ཞིམ་ལས་མཛུབ་མོ་བཞི་
བཀྱངས་ཏེ་ལག་པ་གང་འགྱུ་ལ་འབད་དེ་གུས་ཚུ་ལ་དང་བཅས་པ་འབད་
སྟོན་ནི་མ་གཏོགས་ལག་པའི་མཛུབ་མོ་གཅིག་གིས་སྟོན་མ་ལ་སོགས་
པ་འབད་མི་རུང་།

འཇོ་ཐངས་ :-

སྐྱུ་མདུན་ལུ་ཤོག་ཟེར་གསུངས་ཏེ་ ལོང་སྟོང་པ་དང་ ཡར་ལས་བཀའ་ག་
 རྒྱུ་ཡང་ མ་གནང་མ་འདུལ་དང་ ལོང་ཟེར་བཀའ་མ་གནང་པའི་སྐབས་
 དུམ་གྱི་ཅིག་བསྐྱུག་སྟོང་དགོ་ བསྐྱུག་སྟོང་ཞིན་ན་ མར་གཟིགས་རུང་
 ག་རྒྱུ་ཡང་གསུངས་ནི་མེད་པ་ཅིན་ དེ་ལས་འཇོན་ཏེ་འགྱུ་དགོ།

སྐྱུ་མདུན་ལུ་ཞལ་འཇོམས་ཚུ་ནང་ བྱུལ་པཅད་དེ་སྟོང་པའི་བར་ན་ རང་
 གི་མིང་བརྟོན་ཏེ་གསུངས་པ་ཅིན་ སྤང་པ་དང་ཡར་ལོང་སྟོང་ སྟོང་ཟེར་
 མ་གསུངས་ཚུན་ ཡར་ལོང་སྟོང་སྟོང་དགོ།

དགོངས་སྟོར་ལུ་ཐངས་ :-

སྐྱུ་མདུན་ལུ་ དགོངས་སྟོར་ལུ་བར་འགྱུ་བའི་ཏེ་མ་ བགོ་དང་ སྟོང་གོ་
 བཀའ་ཞེ་ཚུ་བཅོ་བཅོ་ ཏེ་མ་ཕུང་བདེ་བཟང་ ཁ་ནང་གི་དོ་མ་དང་ སྟོ་ཆེ་ལ་
 ཚུ་གཏོན་བགོ་ ཁ་དང་ལྟ་བུ་འཕྱག་སྟེ་ སྟོང་པ་འདུལ་བ་དང་མཐུན་མ་སྟེ་
 འཇུལ་ནི་མ་གཏོགས་ ལུས་ཞབས་དང་ བཙི་བཀྱར་མེད་པ་ དཔལ་ཁིག་
 ཁི་འབད་འཇུལ་ནི།

གཞུང་གཡོག་པ་ག་གིས་འབད་རུང་ དགོངས་སྟོར་ལུ་བ་འགྱུ་ལ་ད་ ཐུགས་
 དལ་ཁོམས་ཡོད་མེད་ སྟོར་ས་ཟུར་ཁ་ལས་ ཡིབ་ཏེ་མ་བལྟ་བར་ སྐྱུ་
 མདུན་ལུ་ཐང་ཀར་འཇུལ་ནི།

ནང་ན་བཞུར་མི་གིས་ མར་སྒོའི་ཐད་ལ་གཞིགས་པ་ད་མ་གཏོགས་ མར་
མ་གཞིགས་པར་ ནང་ན་འཇུག་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

ཡར་ལས་མར་གཞིགས་པ་ཅིག་ དགོངས་སྒོར་ཁྱ་མི་དེ་ ཁྱིམ་ས་ཀྱི་མདུན་
སའི་སྐྱགས་ལུ་སོང་ནིམ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཟུར་ཁར་སྐྱར་ ཀང་མ་གཉིས་
གཞིབ་སྟེ་ སྐད་པ་དུམ་གྱ་ཅིག་མར་སྐྱར་དེ་ དགོངས་སྒོར་ཁྱ་དགོ།

ཕུག་དབང་བཅུགས་ཐངས་ :-

ཕུག་དབང་བཅུགས་ནི་ཡིན་པའི་དེ་མ་ ཕུག་དབང་བཅར་མི་ཚུ་ སྒོ་ལ་ལུ་
གུལ་བསྐྱིགས་དེ་བཞག་དགོ།

དགོངས་སྒོར་ཁྱ་མི་གིས་ སྐྱ་མདུན་ལུ་ སྐད་པ་དུམ་གྱ་ཅིག་མར་སྐྱར་དེ་
ནང་ན་འཇུག་ནིམ་ལས་ ཕུག་དབང་བཅར་སའི་ ས་མཚམས་ལུ་སྟོད་པ་
ད་ གཡས་དང་མིང་ གོ་ས་ ཕུག་དབང་བཅར་མི་གྲངས་ལ་ཚུ་ཁྱ་དགོ།

ཕུག་དབང་བཅར་མི་ཚུ་ ཡིག་ཚང་དང་གཞིམ་ཅུང་གི་ སྐྱགས་དྲང་པོར་
འབྱུང་སྐྱེལ་དགོ།

ཕུག་དབང་བཅུགས་མི་དེ་ ཕུག་དབང་བཅར་མི་གི་ གཡས་ལ་ཐུག་ལས་
ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་ བདའ་བཟུན་མ་ཅིག་གི་ས་ཁར་སྟོད་དགོ།

ཕུག་དབང་བཅར་མ་ད་ གོ་མ་ཐངས་གཅིག་གཏོང་ཁར་སྟོ་སྟེ་ བཀའ་ནིའི་
མདུན་བཀའ་ཀྱི་ཟུར་ ལག་པ་གཡས་པ་གྱི་ཡམ་མཐེ་སྟོམ་ མ་མཐོང་མ་

འབད་བཟུང་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་ ཡུལ་མོའི་འོག་ཐད་ཅམ་སྟོད་པ་འབད་ མེད་པ་
སྐྱར་རྟེ་བཅར་དགོ།

ལམ་ཚུ་ཡིན་པ་ཅིན་ བཀའ་ཞེ་འི་མཐའ་མ་ གཉིས་ཆ་སྐམས་རྟེ་བཤེད་ཞིམ་
ལས་ ལག་པ་གཉིས་འདུན་འདུ་བཀྱངས་རྟེ་བཅར་དགོ།

ཕྱག་དབང་བཅར་མི་གིས་ བཀའ་ཞེ་མདུན་བཀའ་ མར་ཕབས་ཞེ་དང་
བསྐྱར་ ཕྱག་དབང་བཅུགས་མི་གིས་ མི་ངོའི་མིང་བརྟོན་རྟེ་བྱུ་དགོ།

ཕྱག་དབང་བཅར་མེ་ཅིག་ རྒྱ་ཆོག་ཕྱལ་ཞེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལེན་རྟེ་ལྷག་ཞིམ་
ལས་ སྐྱ་མདུན་ལུ་ཕྱལ་དགོ་ རྒྱ་ཆོག་མེད་པ་ཅིན་ བཀའ་རྒྱ་གནང་
དགོས་པ་ཚུ་གནང་ཆར་མེ་ཅིག་ ཕྱག་དབང་བཅུགས་མི་གིས་ སྐད་རྒྱང་
སྐྱ་ཅིག་འབད་སྟངས་མེད་སྐབ་དགོ།

སྐྱ་མདུན་ལུ་ ཡོངས་རྟེ་སྟོད་པ་ད་ བགོ་གི་གོང་ སར་ཚུར་ལྷག་པའི་གྲུར་
མང་མཁལ་བཀའ་རྟེ་ ལྷག་གོ་མར་སྐྱར་རྟེ་སྟོད་དགོ།

སྐྱ་མདུན་ལུ་ སར་སྟོད་མེར་གསུང་པ་ཅིན་ ས་ཁར་སྐྱུ་ཁྱང་ སྐྱིན་ཁྱག་
ཁྱག་འབད་སྟོད་ ཞིམ་ལས་ བཀའ་ཞེ་མདུན་བཀའ་ཁྱིས་ ཀངས་དང་
དཔའ་རྟགས་སྐྱ་ཞིན་ན་ བཀའ་ཞེ་འི་མཐའ་མ་ རྩར་ཞོར་བཏང་མ་བཞག་
པ་ རྩར་ན་ལས་ ལག་པ་ཁྱིས་འབད་བསྐྱ་སྟེ་སྟོད་དགོ།

ཕྱག་དབང་རྒྱམ་ད་ ཀངས་གཡོན་པས་འགོ་བཅུར་ གོམ་ཐངས་ཨ་ རྒྱབ་
བསྐྱད་རྒྱབ་ གོམ་ཐངས་ཨ་ པ་ལས་ ཟུར་སྟོན་འབད་འཐོན་འགྱོ་དགོ་

ཕུག་དབང་བཙུགས་མི་གིས་ཡང་ གྲོ་ཁར་ཚུན་སྒྲེལ་ཞིན་ན་ དོ་རུང་སྐྱུ་
མདུན་བཅར་མི་ཡོད་ན་ གོ་ཤིམ་བཞིན་དགོངས་སྒོར་ཞུ་སྟེ་བཙུག་དགོ།

རང་གི་གོང་མ་འབྱོན་མ་དང་དང་ མགྲོན་མ་ཚུ་ ཕུག་དབང་བཙུགས་པ་ད
གོ་རས་ཡོད་པ་ཅིན་ ཚུ་ཁེབས་དང་སྐྱགས་ ཁ་ཕྱི་བལྟ་སྟེ་སྒྲིལ་ཞིམ་ལས་
ཡར་འབྱུང་གོ།

མཇུག་མངལ་ :-

སྐྱུ་མདུན་ལུ་འཇུག་མོད་ ཞལ་ཚར་གཅིག་མཇུག་ དེ་ལས་ཕུག་དབང་
བཅར་མ་དང་ ཚར་གཅིག་མཇུག་ནི་མ་གཏོགས་ བླམ་ཡང་མ་མཐོང་བའི་
ལྟ་མོ་བལྟ་དོ་བཟུམ་ ཞལ་ལུ་འགྲིམ་འགྲིམ་ས་བལྟ་ནི་དང་ ཁ་ཁྱུང་སྟེ་
སྟོད་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

ཡར་ལས་གནད་དོན་ གཅི་སྒོར་ལས་ཡིན་རུང་ བཀའ་གནང་མ་དང་ མགྲུ་
སར་སྐྱབས་སྐྱབས་ས་མ་སྟོད་པ་ ཚར་ཤེ་ཞལ་མཇུག་ཏེ་ ཉན་ཁུངས་
བཏབ་དགོ།

ཁུ་མངལ་ :-

ཞུ་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ གོ་མ་ཐེངས་གཉིས་གདོང་ཁར་སྟོ་ཞིན་མ་ལས་ :

"ཕུགས་དང་ལྷན་མ་ཅིག་ཡོད་ན་" ཟེར་ཞུ་དགོ།

དེ་ལས་གནད་དོན་ཚུ་ཞུ་བའི་སྐབས་ དོན་དག་མེད་པའི་སྟོང་དང་ སྐད་
ཤུགས་འབད་མེན་པ་ གསན་མི་གི་སྟན་ལུ་དངས་མ་སྟེ་ཞུ་དགོ།

ལྷན་ཅི་ཚུ་ཁྱེ་ཆ་ར་ཞིན་མ་ལས་ གོ་མ་ཐེངས་གཉིས་ཀྱི་བ་བཤུད་ཀྱི་བ་སྟེ་ རྟོད་
དགོ།

ཕུལ་ཐང་ལ།

སྐྱུ་མདུན་ལུ་ ཕུལ་ནི་འབད་བའི་སྐབས་ ལམ་ཟུར་ལ་ལས་འགྱུ་ནི་མ་
གཏོགས་ སྐྱགས་དང་པོ་ལས་འགྱུ་མི་རུང་།

བར་ན་ ས་སྟོང་གོ་མ་ཐེངས་ གཅིག་དེ་ཅིག་མ་བཞག་པར་ ཁྱིའི་སྟོ་ལོ་ལ་
ཚུན་འགྱུ་མི་རུང་།

གཟུགས་དུམ་གྱ་ཅིག་མར་སྐྱུར་དགོ།

རང་གི་ལག་པ་གཉིས་ ཕྱུག་ལས་དུམ་གྱ་ དམའ་པོ་འབད་དེ་ཕུལ་དགོ།

ལག་པ་གཉིས་ཆ་རུབ་སྟེ་མ་གཏོགས་ ལག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་ ཕུལ་ནི་དང་
ལྷན་ཅི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

ཡིག་ཆ་འི་རིགས་ ཆ་མཉམ་སྐབས་ཅིག་ལུ་ ཕུལ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ལག་པ་
གཉིས་ཀྱིས་ གུས་ཞབས་དང་བཅས་པ་སྟེ་ ཕུག་ལུ་ཕུལ་དགོ།

ཡིག་ཆ་ས་ལེ་གཡོད་དེ་ རེ་རེ་འབད་ཕུལ་དགོ་པ་ཅིན་ ཡི་གུའི་མགོ་རང་
ཕྱོགས་ལུ་འབད་དེ་ ལག་པ་གཡས་པ་ཀྱིས་ ཡི་གུའི་མགོ་ཕྱོགས་ལས་དང་
ལག་པ་གཡོན་པ་ཀྱིས་ རང་ཕྱོགས་ལས་བཤེད་དེ་ཕུལ་དགོ།

ལུལ་ནི་འི་རིགས་ག་ཅི་ཡིན་རུང་། བཀའ་ནི་མེད་པ་ཅིན་ ལག་པ་གཡས་
 པ་འི་མདུག་མོ་བཞི་འོག་ལས་དང་ ཡམ་མཐེ་སྒྲོམ་ ལྷག་ལས་འབད་
 བཟུང་ཞིམ་ལས་ ལག་པ་གཡས་པ་ ཉི་མ་མཚམས་ཅིག་དང་ ལག་པ་
 གཡོན་མ་ ལུལ་མ་མཚམས་ཅིག་འབད་བཤེད་དེ་ལུལ་དགོ།

བཀའ་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ བཀའ་ནི་དང་སྤྲུགས་བཤེད་དེ་ལུལ་དགོ།

ཡིག་ཆ་ཚུ་ རྒྱ་མདུན་ལུ་བཞག་ཟེར་། བཀའ་མ་གནང་ཚུན་ རྩོག་སྒྲོམ་
 འགྱུར་བཞག་མི་རུང་།

རྒྱ་མདུན་ལུ་ལུལ་ནི་འི་རིགས་ ཡིག་ཆ་ས་མང་རྒྱང་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་རུང་།
 གཟིཌ་འབུལ་ཡིག་སྒྲོད་ (ཡའེལ) ཉིང་སང་སའི་ནང་བཙུགས་ཏེ་ ལུལ་
 དགོ།

ལུ་འབད་ཚར་མོ་ཅིག་ ཀང་མ་གཡོན་མ་གོ་མ་ཐེངས་ཅིག་ རྒྱབ་བཟུད་རྒྱབ་
 ཞིན་མ་ལས་ གོ་མ་ཐེངས་གསུམ་འབད་མོད་ ཟུར་ལྷད་འབད་སྒྱིར་ཏེ་
 འགྱུ་དགོ།

སྒྲོ་ལོར་ལུ་ཐངས་ :-

གོང་མའི་སྒྲོ་ལོགས་ཁར་ བཅར་ཏེ་ལུ་དགོ་པ་ཅིན་ ཁའི་རྒྱང་མ་ད་ ཆོལ་
 མ་སར་ཐོར་ཏེ་ མི་འགྱུ་ནི་འི་དོན་ལུ་ རང་གི་ཁ་ལས་ སོར་གསུམ་དེ་ཅིག་
 གི་ས་ཁ་ལས་ ལག་པ་གིས་སྒྱུར་ཏེ་ལུ་དགོ།

གོང་མའི་དབུ་དང་ རང་གི་མགུ་རྟོག་ ལ་ཐུག་མི་རྒྱལ་ནིའི་དོན་ལུ་ སློ་
སྟགས་ལར་སྦྱར་མ་དྲག་པར་ རང་གི་ལག་པས་ བདལ་བཟུན་མ་ཅིག་གི
མ་ལར་སྟོད་དེ་ལྷ་དགོ།

རྟའི་འཕྱར་ནི་དང་ དགལ་ནི་ ལྷ་བ་བཅོར་ནི་ ལག་ཆེ་བརྒྱལ་ནི་ཚུ་འབད་
མི་རུང་ གལ་སྲིད་ཐབས་རང་མེད་པ་ འབད་དགོས་པ་ཐོན་ཏེ་འབད་རུང་
ལ་ལག་པའི་བགོ་གི་ ཡུ་དྲུང་གིས་སུབ་ཞིམ་ལས་ ལ་ཟུར་ལ་ལུ་གཟུར་ཏེ་
འབད་དགོ།

མོང་མ་ཏེ་སྟོད་ཐང་མ :-

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་མཐོང་མདུན་དུ་ནི།།

སྟོ་དང་ལྷན་པས་ལུས་གཟུ་དང་།།

ཀ་བ་སྟགས་ལ་བརྟེན་མི་བྱ།།

སོར་མོའི་ཆོགས་ནི་བགྲང་མི་བྱ།།

སྦྱ་མདུན་ལུ་ ཡར་ལོང་སྟེ་ལྷ་དགོ་པའི་རིགས་ལས་ ཀངས་གཞིབ་ སྦྱིད་
ཐག་རྒྱལ་ལར་སྦྱིང་སྟེ་སྟོད་དགོ།

བཀའ་ནི་ཐབས་མ་དགོ་སར་ ལག་པ་གཉིས་ རང་གི་བརྟུན་དོའི་ཟུར་ལས་
མར་སྟོད་སུ་འབད་ སྦྱིངས་ཏེ་བཞག་ནི་མ་གཏོགས་ ལག་པ་ག་མནོ་ཤེད་
ནི་དང་ སེན་མོ་སྦྱིང་ནི་ ལག་པའི་མཛུབ་བརྟུ་གཅག་ནི་ གཟུགས་གཡོ་སྟེ་
སྟོད་ནི་ ཀ་བ་ལ་སྟགས་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྟོད་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

སྒྲིབ་པ་མར་བཅད་ཀྱི་གཟུགས་ སྤང་སྟེ་སྟོང་ནི་དང་ སྒྲིབ་པ་ཡར་བཅད་ཀྱི་
གཟུགས་སྐྱུར་རྟེ་སྟོང་ནི་དེ་ དཔྱེ་སྤྲུག་གིང་གི་གཞུ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ སྟོང་
དགོ།

ཕུ་མོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་གཞིབ་ནི་མི་འོང་།

ཕྱིན་ཐག་གཉིས་གཅིག་ཁར་རེག་ནི་མི་འོང་།

ཀང་མའི་རྟེང་མ་གཉིས་ གཅིག་ཁར་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས་ ཅེ་གཉིས་ཁ་ཕུལ་
རྟེ་སྟོང་དགོ།

ཕྱི་ཁར་ཐོན་ཐངས་ :-

སྐུ་མདུན་ལས་འཐོན་རྟེ་འགྲོལ་ད་ གོང་མ་ལུ་སྤང་སྤང་ ཀྱུ་བ་བསྒྲོར་རྟེ་
མེན་པ་ དུམ་གྲ་ཅིག་ ཟུར་སྟོན་འབད་དེ་འཐོན་འགྲོ་དགོ།

ལེའུ་དུག་པ།

གོ་གནས་ཀྱི་དར་བུ་ཐང་ལ།

དཔྱད་པ།

ཕྱིན་པར་ལ་ཀྱལ་ཤུག་ཐུབ་པའི་ བསྟན་པ་འདི་ལུ་ སྟོང་གསུམ་མི་མཛེད་
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ སྟོང་བཞི་བྱེ་བ་ཐུག་བརྒྱའི་ནང་ གནས་བསྟོས་གྱི་
ཀྱལ་ཆེན་བཞི་བྱུང་ འདི་ཚུའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ སྟོན་ལམ་ལུ་བརྟེན་ ཀྱི་
དཀར་དང་ ཀྱི་ནག་གཉིས་བྱུང་ ཀྱི་ནག་ཀྱལ་པོས་ བགོ་ལག་གི་ཐོག་མ་
ཀྱི་ནག་བཟ་ཤིས་ཁྲི་ཚོ་ལུ་ ལྷའི་གོས་པར་ལེ་ལས་ དཔེ་ལེན་རྟེ་ བཀྲིས་
ཉགས་བརྒྱད་དང་།

མཐའ་མ་ལས་མི་འགྱུར་བའི་ གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོས་བསྟོར་ཞིང་ རྣམ་
པར་བཟུ་བའི་བགོ་ སྤྱབ་ལ་ཡངས་པ་ འཐག་དགོ་པའི་བཀའ་ཟབ་
གནང་བ་ལྟར་ འཐག་མཁན་མ་ཚུ་གིས་ཡང་ ལྷའི་ལུང་བསྟན་ལུ་བརྟེན་
ལྷའི་གོས་དང་ དབྱེ་བ་མེད་པ་བསྐྱབས་རྟེ་ཐུལ་བས།

ཀྱལ་པོས་འདི་ལུ་མིང་ཡང་ ཀྱི་ནག་བཟ་ཤིས་ཁྲི་ཚོ་ལུ་ འཐག་པས་ན་
བཟུ་ཤིས་དང་།

བཟང་པོའི་བུ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་མའམ་ མདུན་བསྐྱབས་ན་ལ།

དེ་གང་དུ་ཁྱུ་བ་པའི་སར་ མཐུན་ལམ་དམ་ཆོག་གཙང་ཞིང་ ཆོས་སྤྱད་
ལུགས་གཉིས་ཀྱི་བསྟན་པ་ དར་བས་ན་དར་རྟེ་ བཀྲིས་ཁ་དར་ཟེར་བའི་

མིང་བཅུགས་གནང་དོ་དེ་ ལེགས་པའི་བྱ་སྒོ་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་འབད་རུང་
 དང་པ་བཀྲིས་ཁ་དར་གྱིས་ མདུན་བསུ་བ་ཅིན་ བསམ་པའི་བྱ་བ་ཐམས་
 ཅད་ལེགས་ཞེས་པས་བསྐྱབ་ གོང་འོག་གི་དམ་ཚིག་དང་ མི་དང་ མིའི་
 བར་གྱི་མཐུན་ལམ་ལུ་ ཉེས་པའི་དྲི་མས་མ་གོས་པར་ རང་བཞིན་ཤུགས་
 གྱིས་ ལྷག་བསམ་ནམ་པར་དཀར་བའི་གཞི་ལུ་ འགྱུར་ཚུགས་པ་ལས་
 བཟང་པོའི་བྱ་བ་ག་ཅི་ལུ་ཡང་ དང་པ་བཀྲིས་ཁ་དར་རམ་ ཉུགས་བརྒྱད་
 མ་ སྤྱད་ཞི་བདེ་སྤྱད་ ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་ ཚེ་ལྷ་མ་ལ་སོགས་པའི་དར་
 གྱིས་མདུན་བསུ་དགོས་པ་དེ་སྟེ་ཅིན་པས།

ལྷན་གྲུས་ཀྱི་གོ་གནས་།

ལྷན་གྲུས་ཀྱི་གོ་གནས་གནང་སྐབས་ ལྷན་གྲུས་ཀྱི་གོ་སར་ བསྐྱོད་ཀྱི་མི་
 རོ་འབྲུག་གི་གྲུལ་ཡོངས་ ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ལས་ ཁྲིམ་ཐག་ཚོད་པའི་
 སྒྲོན་པོའི་བཅའ་སྤྱིམས་དང་ མངའ་བདག་གྲུལ་པོའི་ ལྷགས་བཞེད་དང་
 འབྲིལ་རྟེ་བརྟོན་དགོ།

གཟིམ་དཔོན་གྱིས་ ཅིས་སྟོབ་གྱིས་བསྐྱིགས་པའི་ གཟའ་སྐར་དང་ འབྲིལ་
 རྟེ་ མངའ་བདག་གྲུལ་པོར་དགོངས་སྟོར་ཞུ་དགོ།

ལྷན་གྲུས་གསར་པ་བསྐྱོས་དོན་ ཉིན་འབྲེལ་ལྷ་ཁང་དང་ དུས་རྒྱུན་གྱི་
 གཟིམ་ཅུང་གཉིས་ལུ་ བཅའ་སྤྱིམས་ཚུལ་མཐུན་གྱུ་རྟེ་བཞག་དགོ།

བསྐྱོལ་པའི རྒྱལ་ཚོད་རནམ ད རྒྱལ་པོའི་གཟིམ་དཔོན་གྱིས་ ལྷན་རྒྱས་ལུ་
 རྫོང་དར་གནང་བའི རྒྱལ་ཚོད་རན་ཡི་ཟེར་ མངའ་བདག་རྒྱལ་པོར་
 དགོངས་སྐོར་ལུ་དགོས་པ་མ་ཟད་ ལྷན་རྒྱས་ལུ་གནང་ནི་གི་དར་མཛོད་
 ཉམས་གཅིག་ ལྷང་ལུ་གཅིག་ དཀར་པོ་གཅིག་ དམར་པོ་གཅིག་ སེར་པོ་
 གཅིག་སྟེ་ དར་མཛོད་ལུ་པོ་ ༢་༢་བཞིན་རྒྱ་བརྒྱུད་ས་སྟེ་ ལྷབས་ཅིག་ལུ་
 གནང་ཚེ་ག་ཚེ་འབད་ མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་ གསེར་ཁྲིའི་ཙམ་སྟོམ་
 རྒྱ་ལུ་བཞག་དགོ།

ལྷན་རྒྱས་ལུ་བསྐོ་ནི་ཡིན་མི་འདི་ ཉེ་མའི་གོ་གནས་ཀྱི་ ཆས་དེ་རང་
 བསྐྱེགས་ཏེ་ རྒྱལ་པོའི་གཟིམ་བྱུང་སྟོ་ཁར་ སོང་སྟེ་ཕྱོད་དགོ་ སྟོན་པོའི་
 རྫོང་དར་ལུ་ནིའི་ རྒྱལ་ཚོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ཆས་བཞེས་ཞེས་
 ལས་ ལུག་ལུ་མངལ་དར་ ཉམས་མོ་བདེ་ལེ་ལྷུ་ལྷུ་ཏེ་ཡོད་པའི་ དར་མཛོད་
 གཅིག་བསྐྱེལ་ཏེ་ རྒྱལ་པོའི་གཟིམ་བྱུང་སྟོ་ཁའི་ རྒྱལ་འགོར་བཞགས་
 དགོ་ དེ་སྐབས་ལུག་གཞོག་གཅིག་གིས་ རོ་མ་སྐྱ་ལུ་དང་ རྒྱ་བས་ བོད་
 ཟས་ འབག་སྟེ་རྒྱལ་མཇུག་ལུ་ཕྱོད་དགོ།

དེ་ལས་གཟིམ་དཔོན་གྱིས་ གསེར་བསྐོས་ལྷན་རྒྱས་དེའི་ གོ་ས་དང་ ལྷུས་
 མང་སྐྱགས་ཏེ་དགོངས་སྐོར་ལུ་དགོ།

དགོངས་སྐོར་ལུ་ཆར་མ་ཅིག་ གཟིམ་དཔོན་གྱིས་ལྷན་རྒྱས་དེ་ གཡས་
 ལྷུགས་ལས་འབྱོད་དེ་ ལྷུ་མདུན་བཅར་ ལུག་ཐེངས་གསུམ་ལུ་ལ་ཞིན་མ་
 ལས་ ལྷན་རྒྱས་རང་གི་ལག་པར་ཡོད་པའི་ དར་དཀར་ཉམས་མོ་བདེ་

ལེགས་དེ ལག་གཡོན་པའི་ ཀེ་ལེའི་ འོག་ལུ་གཏད་དེ་གཏང་ཞིང་ དར་ཅི་
 ལག་གཡམ་སུ་ཡོད་མི་དེ་ རང་གི་མདུན་འཕྱང་སྟེ་དཔྱངས་ཤིང་ ལུས་
 པའི་ཚུལ་དུ་ རྒྱལ་པོ་ལུ་ཕུལ་མ་ཅིག་ གཟིམ་དཔོན་གྱིས་ལེན་ཏེ་ མངའ་
 བདག་རྒྱལ་པོའི་གསེར་གྱིའི་ ཅོག་སྟོམ་གྱི་ཕུལ་བཞག་དགོ།

དོ་རུང་ ཕྱག་ཐེངས་གསུམ་ཕུལ་ཞིན་མ་ལས་ ཀང་མ་གཡམ་པས་གོམ་
 ཐེངས་ཅིག་ གདོང་ཁར་སྟོན་ནི་དང་སྒྲགས་ཏེ་ བཀའ་ནི་མཁས་ ལག་པ་
 གཡམ་གྱི་ཅི་ ཀང་ཅིར་རེག་ཅམ་བསྐྱར་དགོ་ དེ་ལས་སྐྱེ་མདུན་ལུ་དར་
 སྒྲ་བར་བཅར་སྐབས་ དར་སྒྲ་ལུ་པོ་འདི་གནང་ནི་ཡིན་ ལྟན་རྒྱལ་གྱིས་
 ཕུལ་བའི་དར་མཛོད་འདི་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ གསེར་གྱིའི་གྲུ་
 བཞག་དགོ།

མངའ་བདག་རྒྱལ་པོས་ ལྟན་རྒྱལ་དེའི་མགུལ་ལུ་ བདགས་གནང་མ་ད།

གྲུང་ལས།

འབྲུ་དང་ཡུངས་ཀར་བཅས་པ་ལ། །

བརྒྱས་བཛོད་བརྒྱ་ནི་ཅ་བརྒྱད་བྱ། །

བརྒྱས་པའི་ཐུམ་པོ་མགུལ་དུ་གདགས། །

བསམ་པ་ཡོངས་སུ་ཐོགས་པར་འགྱུར། །

ཨོ་ཡེ་རྩ་ལྟེ་རུ་ཕུ་ལྟེ་རུ་རྩ་རྩ་གཞུང་བདད། ཏེ་རྩ་ཡོ་ནི་
 རོ་རྩ་ཨོ་པོ་ལྟེ་མཁྱ་ཤུ་མ་ཎུ་ལྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རྟེན་འབྲེལ་

ལྷོང་པོའི་ལྷགས་བཀྲའ་ས་ཏེ་ འབྲུ་དང་ དངུལ་གྱི་ར་བཏབ་ཞིམ་ལས་
 དར་ཅེ་ནང་བསྒྲིལ་ཏེ་ དར་ཅེ་ཕུག་གིས་གཅིག་ཁར་ བསྒྲོངས་ཏེ་གནང་མ་
 བློན་ ཕུག་གིས་བསྒྲོངས་ཏེ་ གནང་བའི་དར་ཅེ་ཚུ་ དར་ལུ་མའི་ལགས་
 གཉིས་ཀྱིས་ ལེགས་ཞིམ་འབད་ལུ་སྒྲེ་ ཏེ་མ་བྱུང་ནང་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ ལགས་གཉིས་བཀའ་ནེ་ གུས་བཏུད་འབད་བཟུང་ཞིམ་ལས་ ལྷོང་
 ཀང་མ་གཡོན་པས་འགོ་བཅུགས་ གྲུབ་བསྐྱུད་གྲུབ་སྒྲེ་ ཏེ་མ་ཕུག་ཕུལ་
 སར་སྒྲོད་པ་ད་ གྲུལ་དྲུང་ཆེན་མོ་གིས་ དམ་བཅའི་ཡི་གུ་ལྷག་ དམ་
 བཅའི་ཡི་གུ་ལྷག་ཆར་མ་ཅིག་ དོ་རུང་དམ་བཅའི་ ཕུག་ཐེངས་གསུམ་ཕུལ་
 དགོ།

ཕུག་གསུམ་བཅའ་ཆར་མ་ད་ དེ་ལས་མངའ་བདག་གྲུལ་པོར་ གྲུབ་མ་
 ལྷོན་པར་ ཀང་མ་གཡོན་པས་འགོ་བཅུགས་ གྲུབ་བསྐྱུད་ཀྱིས་ཕྱིར་ཆོན་
 འགྲོ་དགོ།

དེ་ལས་གཞུང་གི་ ཏེན་འབྲེལ་ལྷ་ཁང་དུ་བྱོན་མ་ད་ དོ་གཅའ་ལས་ཆིབས་
 གུལ་རིམ་པ་ག་ཤམ་གསལ་བཞིན་བསྒྲིག་དགོ།

༡. ཆབ་སྐྱབས་འབག་མི་གཅིག།
༢. རྫོང་རྫོང་འབག་མི་གཅིག།
༣. གཞན་པ་ལོ་མོ།
༤. གཞུང་གཡོག་དགུས་མའི་རིགས།

- པ. རབ་འབྱམས་ལ་སོགས་པའི་ ཆིབས་བཞོན་པའི་རིགས།
༥. གཉིས་སྐལ་མའི་རིགས།
- མ. རྩན་འོག་གི་རིགས།
- ད. ར་དོང་འབག་མི་གཅིག།
- ཉ. རྩ་ཁྲ་དང་ སི་ཏལ་འབག་མི་གཅིག།
- ཉ༠. རྩ་ཁྲ་འབག་མི་གཅིག། (འེབས་ཀྱི་མི་རུང་)
- ཉ༡. གསར་བསྐྱོས་རྩན་གྱིས།
- ཉ༢. ལྷུང་འཁོར་པ།
- ཉ༣. འཇར་རོགས་ བད་ཅུང་འབག་མི་གཉིས་དང་ བཅས་པ་འབད་
ཕྱོན་དགོ།

རྩན་འབྲེལ་རྩ་ཁང་གི་སྒོ་ཁར་ཕྱོན་མ་དང་ བཞུགས་གཏུག་ལུ་ཕྱོན་མའི་ རྩ་
སྒོ་བ་ཚུ་ལུ་ ཕྱོན་བཞུད་མཛད་ཞིན་མ་ལས་ བད་ན་ཕྱོན་རྩེ་ རྩན་གྱི་དྲུང་དུ་
ཕྱག་དང་ རྩན་དར་ལུ་རྩེ་ ཀྱི་ལའི་གུར་བཞུགས་ཚར་མ་ཅིག་ བཞུགས་
གཏུག་འགོ་བཙུགས་དགོ།

བཞུགས་གཏུག་གི་རིམ་པ་ ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ རྫོང་དར་ལུ་མི་ཚུ་ གོ་
རིམ་རྒྱུ་བཞུ་ བཙུགས་ དེར་མཛད་སྒོའི་རིམ་པ་ཚུ་གི་ར་ མཇུག་བཟུ་ཞིམ་
ལས་ གཟིམ་ཅུང་ཚུན་ རྩེ་མའི་ཆིབས་གཏུག་འདི་ རང་འཇགས་བསྐྱིགས་
རྩེ་ཕྱོན་ནི་ གུ་རི་ཡོད་སར་ གུ་རིའི་རིམ་པ་དང་ གུ་རི་མེད་སར་ ཆིབས་

ཉེ་ཤིང་ཡི་མ་པ་སྒྲིག་ས་འདི་ རྫོང་གི་སྒོ་ར་ཕྱི་མ་ལུ་སྒྲིག་ཞིམ་ལས་ ཚིགས་
གྲལ་གྱི་རིགས་ ལྷན་ས་གཅིག་འབད་བྱུང་དགོ།

དེ་ལས་ ལྷན་གྲལ་དེ་གཅིམ་བྱང་ནང་མེགས་ད་ཡང་ གཅིམ་བྱང་ལས་
ཚོས་པའི་གཞེར་སྤྱོད་དང་ བསུ་གནས་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ མཛེས་ཉྱུག་ཉྱེ་
འབད་བསྒྲིག་དགོ་ བྱང་ན་མེགས་ཞིན་མ་ལས་ བསུ་གནས་གྲལ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་
གོང་གསལ་ལྷན་བསྒྲིག་དགོ་ བསུ་གནས་གྲལ་གྱི་མཛེན་སྒོ་འི་རིམ་པ་ མཇུག་
བསྐྱེལ་ཚར་མ་ཅིག་ མོ་རིམ་ཕྱེ་བ་ཞེ་ དར་ཕུལ་མི་ཚུ་བཙུགས་དགོ་ དར་
ཕུལ་ཚར་བའི་ཕུལ་ཕུ་ ཞབས་ལས་གནང་བའི་ མགུལ་དར་དེ་ཕྱད་དེ་
མཛོད་བཤམས་གྱུ་ཕུལ་བཞག་དགོ།

ལྷན་གྲལ་འོག་མ་དང་ གཉིས་སྐལ་མའི་གོ་གནས།

ལྷན་གྲལ་འོག་མ་དང་ གཉིས་སྐལ་མའི་ གོ་གནས་གནང་ནི་ཡིན་པའི་
མི་ངོ་དེ་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཛོག་གིས་ གཅིགས་ཞིབ་གནང་བའི་
དགོངས་པ་དང་བསྐུལ་ཏེ་བརྟེན་ཞིམ་ལས་ སྤྱིད་སྤྱོད་གྱིས་ གཟའ་སྐར་
བསྒྲིག་པའི་དུས་ཚོད་ མངའ་བདག་གྲལ་པོར་ དགོངས་སྒོར་ཁྱུ་ཞིན་ན་
བཀའ་གྱུ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལྷན་གྲལ་འོག་མ་དང་ གཉིས་སྐལ་མ་བསྐོ་ནི་
གི་མི་ངོ་དེ་ གྲལ་པའི་གཅིམ་བྱང་སྒོ་ཁར་ བཅར་ཏེ་ཕྱད་དགོ།

དེ་ལས་གཟིམ་དཔོན་དང་ མགོན་གཉིས་ ག་འབད་རུང་གཅིག་གིས་
 དགོངས་སྒོར་ལྷན་ད་ ཉེ་མའི་འགན་ཁུར་མི་ལྷ་བར་ ད་ལྟོ་གནང་ནི་ཡིན་
 པའི་ གོ་སའི་མིང་དང་ རོ་མིང་སྤྲགས་ཉེ་ལྷ་དགོ།

དེ་ལས་ཐོང་དར་ལྷ་མི་ ལྷན་གྱིས་འོག་མ་དང་ གཉིས་སྐལ་མའི་ལག་པར་
 དར་མཛོད་རེ་བཟངས་ཉེ་ལྷོད་དགོ། ཡང་བསྐྱར་ ལྷ་མདུན་ལུ་དགོངས་
 སྒོར་ལྷ་ཞིན་ན་ ལྷ་མདུན་ལུ་འཇུག་ཞིམ་ལས་ གཟིམ་གཙུང་གི་སྤྲགས་ལུ་
 ལྷོད་པ་ད།

ཕྱག་ཐེངས་གསུམ་རེ་ལུ་ཉེ་ དར་གཏང་མ་ད་ མི་ལེ་ག་ཡོད་པ་ཅིན་ དར་
 རིམ་པ་འབད་ཡོན་ཉེ་ དར་ལྷ་མི་གི་ གཡས་སྤྲགས་ལུ་ཡོང་སྟེ་ལྷོད་དགོ།

སྐར་ཕྱག་ཐེངས་གསུམ་ བཅའ་ཚར་མ་ཅིག་ ཀངས་གཡས་པ་ གོ་མ་ཐེངས་
 གཅིག་གདོང་ཁར་སྟོ་སྟེ་བཀའ་ནེ་པབས་ཉེ་ ཕྱག་དབང་བཅར་དགོ།

གཟིམ་དཔོན་གྱིས་ སོ་སོས་ལུ་བའི་དར་དེ་ རོ་མ་འཛོལ་བར་ མངའ་
 བདག་གྱུ་པོ་ལུ་ལུ་དགོ།

དེ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་དར་ལྷན་ད་ མངའ་བདག་གྱུ་པོས་སོ་སོའི་ དར་དེ་
 སོ་སོ་ལུ་གནང་ནི་ཡིན་ དར་ལྷ་ཚར་མ་ཅིག་ གྱུ་པོའི་དྲུང་ཆེན་གྱིས་ དམ་
 བཅའི་ཡི་གུ་ལྷག་དགོ།

དམ་བཅའི་ཡི་གུ་ལྷག་ཚར་མ་ཅིག་ དམ་བཅའི་ཕྱག་ཐེངས་གསུམ་འཆལ་
 ཉེ་ ཀངས་གཡོན་པ་ ཉེ་མ་འབད་ལྷ་བ་བཤུད་གྱིས་ཕྱིར་ཐོན་ནི།

མདུན་འཇུག་སྐབས་ ཕྱག་ཕུལ་ནེ ཕྱག་དབང་མ་བཅར་ཚུན་ མངའ་
བདག་ཀྱིས་ བོའི་ཞལ་མཇལ་མི་རུང་ མིག་རྟོག་ཉིས་ མདུན་འཇུག་སྐྱེ་
བསྐྱེད་གོས་པ་མ་ཆད་ ཕྱག་ཕུལ་མ་དང་ ཕུས་མོ་གཉིས་ ལག་པ་གཉིས་
དཔུལ་མོ་སྐབས་ཅིག་ལུ་ས་ཁར་རེག་དགོ།

ཡར་ལོང་མ་དང་ ཡང་ རྒྱུད་པ་བསྐྱེད་ནེ་མ་གཏོགས་ གཟུགས་ཆ་མཉམ་མི་
ཕྱང་བར་ གུས་བརྟུང་དང་བཅས་པ་འབད་ཕུལ་དགོ།

གསར་བསྐྱོས་ རྟེན་ཀྱིས་འོག་མ་དང་ གཉིས་སྐལ་མ་ཚུ་ལུ་ བད་ཅུང་ནང་
རྩོམ་པ་ནི་དང་ ཀྱི་ཟས་ བོད་ཟས་བཟུགས་ནེ་འབག་མི་ མི་བརྟུང་རེ་
འཁྱིད་ཆོག།

དེ་ལས་རྟེན་འབྲེལ་སྟེ་ཁར་ལུ་ ཕྱག་དང་སྟེན་དར་ཕུལ་ནེ་ གཞུང་གིས་
བཅའ་གྲིག་ཡོད་པ་ཅིན་ བཞུགས་ཀྱི་གྲུང་སྟོན་ཞིམ་ལས་ བཞུགས་གྲུལ་
བཟུགས་དགོ།

བཞུགས་གྲུལ་གྱི་ མཛད་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་ མཇུག་བརྟེན་ཞིམ་པས་ རང་
སྟོན་གཞིམ་ཚུང་ནང་ ཆོས་སྐལ་བཅས་ཀྱི་འཕྲོན་མ་དང་ གསེར་སྟོང་དང་
བསུ་གཞས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ཀྱིས་བརྟེན་ས་རན་ཏེ་གཏོ་འབད་བཞིག་དགོ།

དེ་ལས་བཞུགས་གྲུལ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ འགོ་བཟུགས་ཀྱི་ གྲུང་མ་ར་བཞི་
གྲུལ་ལུ་ རར་བཟུགས་ནི་འགོ་བཟུགས་པ་དང་ རང་པ་ཕྱེས་ རང་ན

མི་ཤོད་པམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ནི་ བརྟན་པ་ཚེ་དེར་ལེ་ འཇུག་པ་
དེ་མཆོད་པ་གཉིས་ཀྱིས་པམ་ཏེ་བཞག་དགོ།

ཁྱིམ་ས་རབ་དང་ དུང་ཁྱིམ་ས་གོ་གནས།

ཁྱིམ་ས་རབ་དང་ དུང་ཁྱིམ་ས་ལ་སོགས་པའི་ དཔོན་ཁག་བསྐོ་ནི་ཡིན་པ་
ཅིན་ དང་པ་བསྐོ་ནི་ཡིན་པའི་མི་ངོ་དེ་ རང་སོའི་ལྷན་ཁག་དང་ ལས་
ཁུངས་གི་འགོ་དཔོན་ཚོས་ འོས་འབབ་གཟིགས་ཏེ་ གཏོན་ཁྱིམ་ལས་
མངའ་ཞབས་ལུ་དགོངས་སྐོར་ཁུ་དགོ།

མི་ངོ་དེ་ཉིད་ དཔོན་ཁག་ལུ་བསྐོ་ནི་འབད་ གཏོན་འཁེལ་བཟོ་ཆ་རམ་ཅིག་
སྐྱ་སྐྱེར་དུང་ཆེན་ ཡངན་ བདག་སྐྱོང་འགོ་དཔོན་གྱིས་ ཅིས་སློབ་ལུ་
གཟུམ་སྐྱེར་སྐྱིག་བཙུག་སྟེ་ ཅུས་ཚུད་བསྐྱིགས་པའི་ཉི་མ་ བགོ་སོར་ཏེ་ ཏེ་
མའི་བཀའ་ཞི་དེ་རང་བཀའ་སྟེ་ དར་གནང་མི་གི་སྐོ་ཁར་འགྱུ་དགོ།

སྐོ་ཁར་སྟོད་དེ་ སྐྱ་སྐྱེར་དུང་ཆེན་ ཡངན་ བདག་སྐྱོང་འགོ་དཔོན་གྱིས་
དགོངས་སྐོར་མ་ཁུ་བའི་གོང་ལུ་ བསྐོ་ནི་ཡིན་པའི་དཔོན་ཁག་དེ་ དཔལ་
རྟགས་བརྟགས་ བཀའ་ཞི་སོར་ཏེ་བཀའ་སྟོད་དགོ།

དགོངས་སྐོར་ཁུ་སྟེ་ གནང་བ་ཐོབ་ཅིག་ བཀའ་ཞིའི་མདུན་བཀའ་པམས་
ཏེ་ སྐྱ་མདུན་ལུ་འཇུག་པ་ད་ ལག་པར་དར་བཀྲ་གིས་ཁ་དར་རེ་ བཟངས་
ཏེ་འབག་དགོ།

སྐྱུ་མདུན་གྱི་ལོགས་ཅིག་ལུ་ མངའ་བདག་གྱུ་པོའི་སྐྱུ་སྤྱར་ དར་གྱིས་
བརྒྱན་པའི་མདུན་ལུ་ མཚོད་པ་དང་ མེ་རྟོག་ཚུ་བསྐྱེགས་ནི་ཡོད་མི་དེ་ལུ་
ཕྱག་སྤུལ་དགོ།

སྐྱུ་སྤྱར་དྲུང་ཆེན་ ཡངན་ བདག་སྤྱོད་འགོ་དཔོན་གྱིས་ དཔོན་ལག་གཅིག་
ལས་འགལ་ནི་མེད་པ་ཅིན་ མི་ངོ་དེའི་ མིང་གཏོན་ནི་ཞུ་དགོ་ དཔོན་ལག་
ལེ་གཤམ་ཡོད་པ་ཅིན་ གྱུ་པོའི་མི་གཉིས་གསུམ་གྱི་ མིང་བཏོན་ནི་ཞུ་བ་
གིས་འཐུས།

སྐྱུ་མདུན་ལུ་འཇུག་བའི་སྐབས་ ཕྱག་སྤུལ་ནི་ བཀའ་ཞེ་མ་མཐས་རིང་
མིག་རྟོ་གཉིས་ རང་གི་མདུན་སྤྱང་སྟེ་ བརྟམ་ནི་མ་གཏོགས་ ཞལ་ལུ་
འགྱུམས་ནི་བརྟམ་མི་རུང་།

ཕྱག་སྤུལ་བའི་སྐབས་ལུ་ སུ་མོ་ས་ཁར་བཀའ་དགོས་པ་ཡིན་རུང་ ཡར་
ལོང་མ་ད་ གཟུགས་ཡར་མ་སྤང་པར་ རྟེན་པ་སྤྱར་ནི་ གྱུས་བརྟུང་དང་
བཅས་པ་འབད་སྤུལ་དགོ།

སྐྱུ་མདུན་ལུ་ཆ་མཉམ་ གྱུ་པོ་སྐྱེགས་ཚར་མ་ད་ ཕྱག་ཐེངས་གསུམ་སྤུལ་ནི་
རང་གི་ལག་པར་ཡོད་པའི་དར་དེ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་ ཀི་ལིའི་འོག་ རྟེན་
པའི་ཐད་འཕྱང་སྟེ་ གྱུ་པོ་ཁར་གཏང་ཞིན་ན་ དར་ཅི་ལག་གཡས་ལུ་
ཡོད་མི་དེ་ རང་གི་མདུན་འཕྱང་སྟེ་དཔྱངས་ཤིང་ གྱུས་པའི་ཚུ་ལུ་
སྤུལ་མ་ད་ མི་ལེ་གཤམ་ཡོད་པ་ཅིན་ སྐྱུ་སྤྱར་དྲུང་ཆེན་ ཡངན་ བདག་སྤྱོད་

འགོ་དཔོན་གྱིས་ ལག་པ་༡་པོ་ན་པ་ མདུན་དུང་པོར་དབྱེངས་ཏེ་ དར་རིམ་
པར་ལེན་ཏེ་ དེ་ཐོག་བཀལ་ཞིན་ན་ ཙོག་སྒྲིམ་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལས་སྒྱུགས་
ཏེ་ཕུལ་ཚར་ཤ་ད་ ལོག་སྒྲིམ་ཐུག་ཐེངས་༣་རེ་ཕུལ་ཏེ་ ཐུག་དབང་བཅར་
དགོ།

དེ་ལས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དུང་ཚེན་ ཡང་ན་ བདག་སྐྱོང་འགོ་དཔོན་གྱིས་ རེ་རེ་
བཞིན་འཁྱུད་དེ་ དར་ཁུ་བར་བཙུག་དགོ།

དར་ཁུ་ཤ་ད་ དར་གནང་མི་གིས་ རང་གིས་ཕུལ་བའི་ བྱ་ཤིས་ཁ་དར་
དཀར་པོ་དེ་ དར་ཁུ་མི་གི་མགུལ་ལུ་བཏགས་གནང་མ་ད་ དར་ཅེ་གཉིས་
ཏེན་འབྲེལ་སྒྲིང་པོའི་ ཐུག་འབྱུང་དང་བཅས་ ཐུག་གིས་གཅིག་ཁར་
བསྒྲོངས་ཏེ་གནང་མི་དེ་ དར་ཁུ་མི་གིས་ ལག་པ་༢་ཀྱིས་ ལེགས་ཤོམ་
འབད་ཁུ་སྒྲིམ་ རང་གི་ཏེམ་ཚུང་ནང་བཙུག་དགོ།

དར་ཁུ་ཞིམ་ལས་ ལག་པ་༢་ བཀལ་གཟན་འགྱུར་ གུས་བདུད་གྱི་ཚུལ་ལུ་
བཟུང་སྒྲིམ་ ལོག་ཀང་མ་གཡོན་པས་འགོ་བཙུགས་ རྒྱབ་བཤུད་གོམ་
ཐེངས་གསུམ་རྒྱབ་སྒྲིམ་ ཏེ་མ་ཡོད་སར་སྒྲོད་པ་ད་ དམ་བཅའི་ཐུག་ཐེངས་༣་
ཕུལ་ཚར་མོཅིག་ གསར་བསྒྲོམ་ དཔོན་ཁག་ ག་དེ་ཅི་ཡོད་མི་དེ་ གུས་ཚུལ་
དང་བཅས་པ་འབད་གུལ་སྒྱུག་སྒྲིམ་ཅི་བར་སྒྲོད་དགོ།

གནང་ཆ་ཡོད་པ་ཅིན་ རང་པོའི་གདོང་ཁར་བཞག་ཞིམ་ལས་ དེ་ལས་
དར་གནང་མི་གིས་ :

འད་ཤིང་ལ་ཁྱུང་ མང་པོའི་རྒྱལ་ལ་ལས་འབྲུ་ ཉུང་བའི་རྒྱལ་ལས་
 གདམས་ གོང་མའི་རྒྱལ་ལ་གཏད་དེ་ ཚོལ་མེ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་
 པའི་ ལྷོ་མལ་རབ་ རྒྱུང་ལྷོ་མལ་གྱི་ ཉུག་གོ་ལ་གནང་མ་ཡིན་
 གོང་མ་གྱི་ལ་གཏོད་དེ་མཐོ་ དམལ་མི་དམལ་མེར་དོ་བཟུམ་ གོང་
 མལ་གནང་བའི་ཉུག་གོ་ལ་ལུ་ བཅི་བཟུར་བཞག་སྟེ་ གཞུང་གི་
 རྒྱལ་ལུ་དང་ འགན་ཁུར་ཚུ་ ག་ཅི་ལས་འབད་རུང་ འབྲུག་ཤོར་
 འགན་ཤོར་དང་ ཚོལ་མེ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ ཞབས་མ་དྲན་
 བར་ རྒྱལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་རུ་དགོ་ མེར་བའི་བཀའ་ཁྱུ་གནང་
 དགོ།

བཀའ་ཁྱུ་གནང་བའི་བསྐུལ་མ་ རྒྱ་སྒེར་དྲུང་ཆེན་ ཡངན་ བདག་སྐྱོང་
 འགོ་དཔོན་གྱིས་ དམ་བཅའི་ཡི་གུ་ལྷག་སྟེ་ དེའི་འགྱུར་དར་རུ་མི་ཚུ་གི་
 མཚན་ཉག་ལ་བཀོད་བཟུག་ཞིམ་ལས་ དེ་ལས་བཀའ་མེ་ མདུན་བཀའ་
 ལབ་ལབ་ས་རང་འཐོན་འགྱུ་དགོ།

རྒྱལ་བསྐྱེད་བརྒྱབས་ཏེ་ ཕྱིར་ཐོན་འགྱུ་བའི་སྐབས་ ཕུག་ལུ་མི་གིས་
 གནང་ཆ་དེ་ ཁོ་རའི་གདོང་ཁར་འབད་འབག་སྟེ་ རང་ལོའི་ཁྱིམ་ནང་
 མོང་སྟེ་ ཉེན་འབྲེལ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ གཉིས་སྐལ་མ་ལས་ དུམ་གྲ་བསྐྱུས་
 རྒྱུ་ཅིག་འབད་དེ་ མཇུག་བསྐྱུལ་ཅིག་ གོང་མས་གནང་བའི་མགྲུལ་
 དར་ལུ་དཔོན་མཚན་ མཚོ་ད་བཤམ་འགྱུར་བཀའ་བཞག་དགོ།

ཆ- བཞུགས་གྲུལ་རྒྱས་པ།

ཇ- ཕྱི་ཁར་དབུ་གྱུར་སྤྱབས་ཏེ་ བཞུགས་གནས་དང་ གསོལ་མ་བཞེས་
སའི་བཅའ་སྤྲིག་ཚུ་བསྤྲིག་དགོ།

གཟའ་སྐར་འཕྲོད་ཕྱོར་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཁྲིམས་སྤྱིའི་ གཟིམ་རྒྱུར་ནང་
ཁྲིམས་དཔོན་གོང་མ་གཅིག་དང་ རབྱམས་གཉིས་ ཞབས་བསུ་ལུ་བཅར་
དགོ།

ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་སའི་ དཔོན་ལག་དང་ རབྱམས་ཚུ་གིས་སྒོར་ཁ་ལས་
མཇལ་དར་ལུ་ཏེ་ ཕྱག་དབང་བཅར་ཞིམ་ལས་ ཆིབས་གྲུལ་བཅར་ཏེ་
འཕྲོན་དགོ།

ཆིབས་གྲུལ བ:-

ག- ལོ་ཁམས་ལེགས་ཞིམ་ཡོད་མི་གཅིག་གིས་ དར་དཀར་པོ་གཅིག་
འབག་ཏེ་ ཆིབས་གྲུལ་གྱི་སྒྲ་འབྲིད་འབད་དེ་འཁྱོད་དགོ།

ཁ- རྫོང་མངའ་འབག་མི་གཅིག།

ག- ཆབ་ཤུབས་འབག་མི་གཅིག། (ཡང་ཁེབས་)

ང- ཞབས་བྱོ་རྒྱབ་མི་པོ་རྒྱ་ལཱ་དང་ ལམ་ཚུ་ལ།

ཅ- གཞུས་རྒྱབ་མི་ལ།

ཆ- གཞུང་གཡོགས་གོ་གནས་ཅན་གྱི་རིགས།

ཇ- རབྱམས་གྱི་རིགས།

- ༡- གཉིས་སྐལ་མའི་རིགས།
 ༢- ཁྱིའེབས་འབག་མི་གཅིག།
 ༣- གསོལ་ཚུ་ར་དོང་དང་ ཕུག་བསེལ་པར་ཁེབས་འབག་མི་གཅིག།
 ༤- སྤྱ་ཁྱ་དང་མི་ཏ་ལ་འབག་མི་གཅིག།
 ༥- ལུང་ཁོར་པ་གཅིག།
 ༦- དེ་ལས་ཁྱིམས་སྤྱི་ལྟན་གྱིས་གསར་བསྐྱོས་འབྱོན་ནི་ ཡང་ན་ གོ་
 གནས་འདུན་འདུའི་ལྟན་གྱིས་གཅིག་ཁར་འབྱོན་ནི།
 ༧- གཡས་གཡོན་ལས་ ཁྱིམས་སྤྱི་ལྟན་གྱིས་གསར་བསྐྱོས་ཀྱི་ ཕུག་ལྷ་
 མི་གསུམ་གྱིས་ :

༡. གཅིག་གིས་ལག་པ་གཡོན་པའི་འགྱུར་ ཕུག་བཞེས་དཔའ་
 ཉགས་ཤུབས་དང་སྤྱགས་ཏེ་ བཀལ་བའི་ལྟག་ལུ་ ན་བཟའ་
 ཐེབས་གཅིག་བལྟ་བ་སྟེ་འབག་དགོ།

༢. གཅིག་གིས་དོ་མ་པ་ནི་དང་ གྱ་ཟས་ཐོད་ཟས་བསྐྱེདས་པའི་
 སད་ཚུང་འབག་དགོ།

༣. གཅིག་གིས་བཞེས་ཆ་བཞེས་བར་དང་ ཐོག་བཀལ་བསྐྱེད་
 པའི་སད་ཚུང་འབག་དགོ།

༤. ཆིབས་གུལ་པ་ཚུ་ མར་ཆར་གི་གཡས་གཡོན་ལས་ གྱལ་སྤྱི་ག་སྟེ་
 ལྟོད་དགོ།

དེམ་གསོ་ ཅེས་སྟོན་ག... བའི་སྐབས་ ཅོད་དེ་བ་རྒྱུ་ལ་དང་ རྒྱུ་ལས་
གཞན་ཚུ་གིས་ སྐྱེ་མགོན་ཚུ་ ཕྱི་ལའི་དབུ་གུར་ནང་ གསོལ་ཆ་ འབྲས་མེད་ འདྲང་
ནི།

སྐྱེ་མགོན་གཞན་ཚུ་ གསོལ་ཆ་ འབྲས་མེད་གྲོལ་མ་ཅིག་ ཁྱིམ་ས་སྤྱི་གསར་
ཆེད་གིས་དབུ་གཅོས་ སྐྱེ་མགོན་ཚུ་ དབུ་གུར་ནང་བྱོན་ཏེ་ ཚུ་མང་རམ་ཚུ་
འདྲང་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཞབས་བྱོ་གཟེར་ཕུལ་ཞུ་བའི་མཆུག་ལུ་ གསོལ་མ་
འདྲང་ནི།

གསོལ་མ་དྲངས་ཚར་བའི་མཆུག་ལུ་ གེ་ར་གིས་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་པས་
སྟོར་ཏེ་མཆུག་བཙུ་ནི་ཡིན།

ཁྱིམ་ས་དཔོན་གོང་མ་གསར་བསྐྱོས་མཇུག་སྟོ

༡- གཟེར་སྐར་འཕྲོད་སྐྱོར་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཆེས་མཐོའི་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་
མདུན་ལས་ དུས་ཚོད་དེ་ཅིག་ལུ་འཇུག་ནི་ཡིན་ཟེར་ ཁྱིམ་ས་སྤྱི་དང་
ཡོངས་ཁྱི་ལུ་དགོངས་སྟོར་ཞུ་དགོ།

ལ- དགོངས་སྟོར་ཞུ་བའི་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བདག་སྐྱོར་ཁོངས་
ལས་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་གྲུངས་མི་ ཞལ་གྲངས་ལུ་དང་ མཚོད་
བཤམས་དང་ བཞུགས་ཁྱི་ རྟོད་པའི་སྟོན་ གསོལ་ཆ་ འབྲས་མེད་
ལ་སོགས་པའི་ བཞུགས་གྲུལ་གྱི་ བཅའ་སྤྱིག་རྒྱབ་དགོ།

གཟུངས་ལྟར་འཕྲོད་སྒྲོར་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རབྱམས་གཅིག་ ཁྲིམས་
དཔོན་གོང་མ་ གསལ་པ་བསྐྱོས་ཀྱི་གཟིམ་ཕྱང་ནང་ ཞབས་བསྟར་
བཅར་ཞིམ་ལས་ གཟིམ་ཕྱང་ནང་ལས་ ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཀྱི་
མདུན་སར་འཕྲོན་ནི།

ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་སའི་སྒོ་ཁར་ རབྱམས་དང་ རྒྱུ་ཡིག་ཚུ་གིས་
ཕྱག་དབང་བཅར་ནི།

ཁྲིམས་སྤྱི་དང་ ཁྲིམས་དཔོན་གོང་མ་ཚུ་ ཡོངས་སྤྱི་ནང་ཕྱོན་ཏེ་
བཞུགས་ནི།

ཆ. ཙོད་དེབ་འགོ་དཔོན་གྱིས་ དགོངས་སྒྲོར་ ལུ་བའི་འཕྲོལ་ལས་
ཁྲིམས་དཔོན་གོང་མ་ གསལ་པ་འདི་གིས་ མངལ་དར་འབག་ཏེ་
ཁྲིམས་སྤྱི་ལུ་ ཕྱག་དབང་བཅར་ཞིན་མ་ལས་ ཙོད་དེབ་འགོ་
དཔོན་གྱིས་འབྲུད་དེ་ ཁོ་རའི་བཞུགས་སྤྱི་ཁར་ བཞུགས་བཅུག་
དགོ།

ཇ. ཙོད་དེབ་འགོ་དཔོན་གྱིས་ བཞུགས་གྲལ་གྱི་ དགོངས་སྒྲོར་ ལུ་སྤྱི་
བཞུགས་གྲལ་གྱི་སྐུ་མགོན་ ཁྲིམས་སའི་རབྱམས་དང་ གཉེན་ཏེ་
འཁོར་ ཞབས་སྤྱེལ་པ་ཚུ་ གོ་གནས་ཀྱི་མཐོ་དམའ་དང་ བསྐྱོན་ཏེ་
བཞུགས་གནས་ཁར་ ཙོད་བཅུག་དགོ།

(ཁྲིམས་སྤྱི་མ་ཞུགས་པ་ཅིན་ བཞུགས་གྲལ་གྱི་ཡམ་ཅི་བཅད་མི་དགོ།)

१. བཞུགས་གྲུ་ལ་གྲོ་ལམ་ཅིག་ ཁྱིམ་ས་སྤྱི་གིས་གསུང་བཤད་གནང་ནི།

२. གསུང་བཤད་གནང་ཆར་མ་ཅིག་ ཁྱིམ་ས་སྤྱི་གིས་དབུ་གཙོས་པའི་
ཁྱིམ་ས་དཔོན་གོང་མ་ཚུ་གིས་ གསར་བསྐྱོས་ཁྱིམ་ས་དཔོན་གོང་མ་
ལུ་ མཇལ་དར་རེ་བཞུགས་ཏེ་མཆུག་བསྟུ་ནི་ཡིན།

(དཔེ་གསལ་: ཁྱིམ་ས་སྤྱི་གིས་མཇལ་དར་བཞུགས་གནང་སྐབས་ ཁྱིམ་
དཔོན་གོང་མ་ཡར་ལོང་སྟེ་དར་ཁུ་དགོ།)

**དུང་ཁྱིམ་ས་/ ཁྱིམ་ས་རབ་གསར་བསྐྱོས་ ཡངན་ གནས་སྟེ་སྐབས་
ཀྱི་མཇལ་དར་ནི།**

གཟུང་སྐར་འཕྲོད་སྐྱོར་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་གཞིའི་ཡིག་ཆར་ནང་ དུས་
ཚོད་འདེ་ཅིག་ལུ་ འཇུལ་ནི་ཡིན་ཟེར་བའི་ དགོངས་སྐྱོར་ཁུ་དགོ།

དགོངས་སྐྱོར་ཁུ་བའི་ དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བདག་སྐྱོང་ཁ་ཐུག་ལས་
བཞུགས་ཁྱི་དང་ རྫོང་སའི་ས་སྟོ་ གསོལ་ཇ་འབྲས་མེར་དང་ རྫོག་མ་
པ་ནི་ཚུ་བཅའ་ཁྲིལ་ཀྱབ་དགོ།

གཟུང་སྐར་འཕྲོད་སྐྱོར་གྱི་ དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དུང་ཁྱིམ་ས་ ཡངན་
རབྱམས་ནི་ དུས་ཚོད་འདེ་ཅིག་ལུ་ རྫོང་གཞི་ལུ་བཅར་དོ་ཟེར་ རྫོང་
གཞིའི་དཔོན་ཁག་ལུ་དགོངས་སྐྱོར་ཁུ་དགོ།

རྫོང་གཞིའི་དཔོན་ཁག་གི་དབུ་གཙོས་པའི་ རབྱམས་དང་ དུང་ཡིག་ཚུ་
གེར་ ཏེན་འབྲེལ་བཅི་སར་བྱོན་ཏེ་བཞུགས་དགོ།

ལྷན་སྐྱོང་འགོ་དཔོན་གྱིས་ དགོངས་སྐོར་ཁུ་སྟེ་ དྲུང་ཁྱིམ་ས་/རབྱམ་ས་
 ལས་ར་བསྐོས་ ཡངན་ གནས་སྟེ་འོང་མི་གིས་ ཁ་དར་གཅིག་འབག་སྟེ་
 རྒྱུ་གཞིའི་འདིའི་ ཁྱིམ་ས་དཔོན་ལུ་ ལྷན་དབང་བཅར་ཞིན་མ་ལས་ ཁོ་ར་
 རྒྱུ་སའི་ས་སྐོར་ནང་ རྒྱུ་བཟུག་ནི་དང་ ཁོ་གི་ཆ་རོགས་དང་ གཉེན་ཉེ་
 རྒྱུ་ཚུ་ཡོད་རུང་ རང་སོ་རྒྱུ་སའི་ ས་སྐོར་ནང་རྒྱུ་བཟུག་དགོ།

དེ་ལས་གསོལ་ཇ་འབྲས་མེར་དང་ བཞེས་ཅམ་ལྷམ་གསུམ་བསྐྱེགས་ཏེ་
 དྲུང་ས་ཆར་བའི་མཇུག་ལུ་ རོག་མ་པ་ནི་འདྲང་ནི།

རོག་མ་པ་ནི་དྲུང་ས་ཆར་མ་ཅིག་ ཁྱིམ་ས་དཔོན་གྱིས་ ཁོ་ར་ལུ་ཕོག་པའི་
 ལགན་ཁུར་ཚུ་ འཇུས་ཤོར་མེད་པར་ ལྷན་ཁུ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ གསུང་
 བཤད་གནང་དགོ།

གསུང་བཤད་མཇུག་བསྐྱུ་མ་ཅིག་ བདག་སྐྱོང་འགོ་དཔོན་གྱིས་རབྱམ་ས་
 ལས་ར་པ་དེ་འབྱུང་དེ་ ཁྱིམ་ས་དཔོན་ལས་ཁ་དར་ཁུ་སྟེ་ ཁོ་རའི་རྒྱུ་སར་
 རྒྱུ་ཆར་མ་ཅིག་ རབྱམ་ས་དང་ དྲུང་ཡིག་ཚུ་གིས་ ཁ་དར་རེ་བཏགས་ཏེ་
 རབ་འབྲམ་ས་གསར་བསྐོས་དང་ སྐྱུ་མགོན་གཞན་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འཐོན་འགྱོ་
 དགོ།

གསར་བསྐོས་རབྱམ་ས་དེ་ གཞན་གྱི་ཆ་བ་འབད་དེ་བསྐོས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་
 ལས་ར་རྒྱུ་གཉེས་གྱི་བར་ན་ ཅིས་རྒྱུ་དྲུབ་དགོ།

མེ་ལུ་བདུན་པ་

བཟུ་བ་གཞེར་སྤྱོད་ལ་གྱི་སྤྱིག་ལམ།

ལུང་ག།

མདོ་ལམ :-

ག- རྩོན་བདག་ཅག་གི་སྤྱོན་པ་ སངས་རྒྱས་ཤུག་ལུ་ཐུབ་པ་ ལུམ་ཅུ་ཙ་
གསུམ་དང་ དགའ་ལྡན་ལྟ་ཡུལ་ལུ་ ཆོས་གསུང་ས་རྟེ་ བཞུགས་པའི་
ཆོ་ འཛམ་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་དགོ་སྤྱོད་དང་ དགོ་སྤྱོད་མ་ དགོ་བསྟེན་དང་
དགོ་བསྟེན་མ་ ལ་མོགས་པའི་འཁོར་བཞི་པོས་ ཆོ་དང་ལྡན་པ་
མོ་ལུ་འགལ་ཡ་ན་ཆེན་པོ་ལུ་ ང་བཅས་གྱིས་ བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱི་
ཞལ་མཇལ་དགོ་མཛོ་རུང་ ང་བཅས་ལུ་ ལྟ་ཡུལ་ལུ་འགྱོ་བའི་ མཐུ་
དང་རྩུ་འཕྲུལ་མེད་ ལུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་པའི་ལྟ་རྩུ་ལུ་ བཅོམ་ལྡན་
འདས་གཞེ་བཞུགས་རུང་ མཐུ་དང་རྩུ་འཕྲུལ་གྱིས་འོང་སྟེ་ བཅོམ་
ལྡན་འདས་གྱི་ ཞལ་མཇལ་བའི་རྣམ་པ་འདུག།

བཅོམ་ལྡན་འདས་ འཛམ་གྱི་སྤྱོད་ལུ་འབྱོན་གནང་ཟེར་ ཐུན་ཞུ་
བཏང་མ་བཞིན་དུ་ ཆོ་དང་ལྡན་པ་ མོ་ལུ་འགལ་ཡ་ན་ཆེན་པོ་ ལུམ་
ཅུ་ཙ་གསུམ་པའི་གནས་ལུ་སོང་སྟེ་ བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱི་ཞབས་ལུ་
མགོ་བོས་ཕུག་འཆལ་རྟེ་ འཛམ་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ འཁོར་བཞི་པོའི་
འཕྲིན་ཚུ་ཞུམ་ད།

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་ ད་རེས་ལས་ ཞག་བདུན་གྱི་ནང་ན་
 ལུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་པའི་ ལྷ་གནས་ལས་ འཛམ་བུའི་གླིང་གི་གྲོང་
 རྒྱུར་ སང་ཀླ་ཤེའི་ཨ་པ་ཇ་རེའི་ བླ་མ་ཤིང་ ལུ་དུམ་ལྷ་རེའི་དྲུང་
 དུ་འབྱོན་ནི་ལུ་ཞལ་བཞེས་གནང་།

ལུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་པའི་ ལྷ་འི་འཁོར་ བཀྲ་ཤིས་དང་ལྡན་པ་ཚུ་ལུ་
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བྱམས་པ་གིས་ ཆོས་སྟོན་གནང་འོང་ཟེར་
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ རང་གི་མགོ་ལས་ ཐོད་དང་ ཅོད་པན་
 ཐོག་སྟེ་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ བྱམས་པའི་མགུ་ལུ་བཞག་ཞིམ་
 ལས་ དགའ་ལྡན་གྱི་གནས་དམ་པར་དབང་བསྐྱར།

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ ལྷ་འི་འཁོར་ཆེན་པོ་ཚུ་ལུ་ ཐོགས་པོ་བདག་
 འོ་བོ་ནི་འཛམ་བུའི་གླིང་དུ་ འབྱོའོ་ཞེས་གསུངས་པས།

ལྷ་བཀྲ་བྱིན་དབང་པོ་ལ་སོགས་པའི་ ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་ གསེར་དང་
 བྱིལ་རྒྱུ་ ཤེལ་གྱི་སྒྲས་གསུམ་སྤྱལ་ནི་ དཔྱང་བའི་དབུས་ཀྱི་ བྱིལ་རྒྱུ་འི་
 སྒྲས་ལས་ བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ བར་བར་ནི་ཞབས་ཀྱིས་གཤེར་
 བར་བར་ནི་ ཇུ་འཕྲུལ་གྱིས་གཤེགས།

ཆངས་པ་ལྷ་འི་འཁོར་རྣམས་ བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ གཡས་ཐོགས་
 བས་ རྩོམ་བུའི་རྩ་ཡབ་ བདུ་སྟོང་ཐོགས་ནི་ གསེར་གྱི་སྒྲས་ལས་
 འབབ།

ལྟ་དབང་པོ་བརྒྱ་ཁྱེན་འཁོར་ནམས་ བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ གཡོན་
 རྒྱུགས་ནས་ ཆིབས་མ་བརྒྱ་པའི་ གདུགས་ཐོགས་དེ་ ཤེལ་གྱི་སྒྲས་
 ལས་འབབ།

གར་རྩོུ་རྒྱལ་བྱང་ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུགས་བརྒྱ་ནས་ རྩེ་བ་གཅིག་
 གིས་ཐོགས་པའི་ བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ དགའ་ལྡན་གྱི་གནས་
 དམ་པ་ན་གནས་པ་ བརྒྱ་དང་རྩོང་ལྷག་མང་པོ་དང་ རྒྱལ་ཆེན་
 བཞིའི་རིས་གྱི་ལྟ་ནམས་དང་ ལུས་ཅུ་ཅ་གསུམ་པ་དང་ འཐབ་
 བྲལ་ དགའ་ལྡན་ འཕྲུལ་དགའ་ གཞན་འཕྲུལ་དབང་བྱེད་ལ་
 སོགས་པའི་ ལྟ་བུ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་ བརྒྱ་རྩོང་མང་པོས་ ལྟའི་འཇིག་
 རྟེན་གྱི་ཁམས་ན་ཡོད་པའི་ མེ་རྟོག་སྒྲ་ཆོགས་དང་ རྩི་ཁིམ་པའི་
 སྒོས་གྱི་བདུག་པའི་ཐྱིན་ཆོགས།

བཟའ་བ་དང་ བདུང་བ་ལ་སོགས་པའི་ལྟ་ཤོས་ རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་ཆོར་
 ལས་བྱས་པའི་ གདུགས་དང་ རྒྱལ་མཆན་ བདན་ནམས་དང་།

ལྟའི་རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་སྒྲ་ཆོར་པའི་ ཆིབས་གྲལ་བཅར་དེ་ འཇོམ་
 རུའི་སྒྲིང་དུ་ ཡུམ་གྱི་ལྟམས་སུ་ཞུགས་པར་བྱོན་སྐབས་ ལྟ་བུ་
 ནམས་གྱིས་བསུ་བ་ གསེར་སྒྲིངས་འབད་དེ་ ཐོན་པའི་སྒྲོལ་དང་།

ལ. ཐོན་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ གཟུགས་ཅན་སྟེང་པོ་དང་ རྩི་སྒྲོག་གི་རྒྱལ་
 པོ་ལུ་དུ་ཡན་གཉིས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ མ་མཐོང་སྟེ་འབད་དུང་

མཛད་པའི་བཟང་པོ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱལ་པོ་ལུ་རྟ་ཡ་ནས་ རོ་ར་བུ
 རིན་པོ་ཆེ་ རྒྱུ་མ་གྱིས་བཀའ་བ་དང་ རིན་པོ་ཆེ་འི་ཁྱབ་ ཡན་ལག
 ལུ་པོ་ རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྤྱིང་པོ་ལུ་ རྩེས་ལུ་བསྐྱར་བའི་ལན་ལྟ།

རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྤྱིང་པོས་ཀྱང་ གོས་རིན་པོ་ཆེ་ རྒྱུ་མ་གྱིས་
 བཀའ་བ་དང་ སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་གཟུགས་ རས་གྱི་ཀྱང་རི་མོར་
 བྱིས་ཏེ་ རྒྱལ་པོ་ ལུ་རྟ་ཡ་ནས་ རྩེས་ལན་དུ་བསྐྱར་བས།

རྒྱལ་པོ་ལུ་རྟ་ཡ་ནས་ དཔག་ཚད་ཕྱིད་དང་ གསལ་ཚུན་ཆད་གྱི་
 ལམ་ རོ་བ་དང་ གསེག་མ་དང་ གྱོ་མོ་དག་མེན་པར་བྱས་ ཅན་དན་
 གྱི་ཚུས་ཆག་ཆག་བརྟུབ་ཅིང་ དྲི་ཞིམ་པོའི་བདུག་སྤོས་གྱིས་ ས་
 གཞི་ བར་སྤང་ཐམས་ཅད་ཁེངས་པ་དང་ དར་གྱི་ཚུན་པོའི་འབྲེང་
 བ་ དཔུངས་ཤིང་ མེ་ཏོག་སྤྲོ་ཆོགས་པས་ ས་གཞི་ཐམས་ཅད་གང་
 བར་བཀུམ།

གདུགས་དང་ རྒྱལ་མཆན་ བ་དན་སྤྲོ་ཆོགས་བསྐྱེངས་བ་དང་ དྲུང་
 དང་ སིལ་རྩན་ རོ་ལ་མོ་ལ་སོགས་པ་ མཆོད་པའི་བྱེ་བྲག་ བསམ་
 གྱི་མེ་ཁྱབ་པ་དང་བཅས་ཏེ་ འཛམ་བུའི་སྤྱིང་པའི་ མི་སྡེ་རྣམས་
 གྱིས་ བསུ་བ་གསེར་སྤྱིངས་ལྟ་བུའི་སྤོལ་དང་།

ག. དུས་རབས་དགུ་པའི་ནང་ རྒྱ་བ་གྲགས་པ་ དཔལ་ལྷ་ལེན་དུ་འཇོག་
མཁན་པོ་འབད་ ཚེས་བཤད་དེ་བཞུགས་སར་ ཅན་གྱི་མི་བྱོན་མ་ད
རྒྱ་བ་གྲགས་པས་ བྱོད་ག་ལས་འོང་མ་ཟེར་དྲིམ་ད།

མྱོ་བྱོགས་ལས་འོང་ཡི་ཟེར་ ཚེས་ག་ཅི་ཤེས་ཟེར་དྲིམ་ད་ སྤྱ་ཕུ་ཆི་པ་
བསྟོད་པ་བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་པ་ མཚན་ཡང་དག་པར་བརྟོད་པ་གསུམ་
ཤེས་ཟེར་སྟབ་ད་ སྤྱ་ མདོ་ སྤྲགས་གསུམ་ཆ་རང་ ཤེས་པ་ཡིན་མ་
ཏེ་གོ་སྟེ་ ཅན་དུ་གོ་མི་ཡིན་ན་ཟེར་གསུང་མ་ད་ མི་ཚུ་གིས་ང་ལུ་ དེ་
སྟེ་སྟབ་ཡིན་ཟེར་ཞུ་བྱུག།

དེ་ལས་རྒྱ་བ་གྲགས་པ་གིས་ བྱོད་མཁས་པ་སྟོམ་ སྟོ་བུར་དུ་དེ་སྟེ་
བྱོན་མ་མི་བརྟུབ་ དགོ་འདུན་པ་གིས་ བསུ་བ་འབད་དེ་ གདན་
འདྲེན་དགོ་ཟེར་གསུང་མ་ད་ ཅན་དུ་གོ་མི་གིས་ ང་དགོ་བསྟེན་ལུ་
བྱོད་དགོ་འདུན་པའི་ བསུ་བ་མི་རུང་ཟེར་ཞུ་མ་ད་ རྒྱ་བ་གྲགས་
པས་འདི་ལུ་ཐབས་ཤེས་ཡོད།

ང་གིས་ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་སྐུ་གཅིག་ གདན་འདྲེན་ཞུ་དོ་
བཟུམ་འབད་གོ་ བྱོད་ར་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་སྐུ་ལུ་ ར་ཡབ་
གཡོབས་ཏེ་བྱོན་ཅིག་ དགོ་འདུན་པ་གིས་ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་
ལུ་ བསུ་བ་འབད་འོང་ཟེར་གསུངས་ཞུག།

དེ་ལས་སྒྲ་བ་གྲགས་པ་གིས་ བསྟ་བ་གསེར་སྤྲེང་ས་གི་རིམ་པ་ལུ་ ཤིང་རྩ་
གསུམ་བསྒྲིགས་རྟེ་ སྤྲུགས་ན་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ གྱི་སྒྲ་བཞུགས་
གཡས་ལུ་མཁན་པོ་ སྒྲ་བ་གྲགས་པ་བཞུགས་ གཡོན་ལུ་ཅན་དྲ་གོ་མི་
བཞུགས་རྟེ།

དགེ་འདུན་པའི་ཚོགས་གིས་ གདུགས་ གྱལ་མཚན་ སྤེ་ཡུར་ བ་དན་
རྩ་མོའི་སྤེ་བྲག་དང་ མཚོད་པའི་ཡོ་བྱད་ དཔག་རྩ་མེད་པ་སོགས་ དགེ་
འདུན་པའི་སྤེ་ནམས་གིས་ ཆིབས་གྲལ་གྱི་བསྟ་བ་ ལུ་བའི་སྤོལ་དེ་སྤེ་
བཙུགས་རྟེ་ཡོད་རྟོ་བཟུམ།

ང་བཅས་གིས་ བསྟ་བ་གསེར་སྤྲེང་འབད་མི་ཡང་ གཙོ་བོ་ཡུལ་བྱུད་
པར་ཅན་ཚུ་ལུ་ བསྟ་བ་གསེར་སྤྲེང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལུ་བཅུན་ རང་
གི་རྒྱུད་ལུ་ བསྟེན་ནམས་བསགས་ནི་ཨིན་པའི་ གྱུ་མཚན་ལུ་བརྟེན་རྟེ་
བསྟ་བ་གསེར་སྤྲེང་ས་ འབད་དགོ་མི་དེ་སྤེ་ཨིན་པས།

བསྟ་བ་གསེར་སྤྲེང་གྲུལ་པ་ :-

མི་རྗེའི་བསྟ་བ་གསེར་སྤྲེང་ས་གི་རིམ་པ།

རྩ་དགར་པོ།

སྤྲེང་རྩའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ གཙོ་བོ་ཨིནམ་ལས་ མངའ་ཐང་དར་ཞིང་གིས་
པདང་ བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་ ལམ་འགྲོ་འོང་བའི་ སྤྲེང་རྩ་དར་བའི་རྟེན་
འབྲེལ།

འཕངས་ང་།

སྒྲིགས་ཁྲིམས་ཀྱི་རྩ་བོ་ཆེ་སྟེ་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གདན་ཁྲུ་དང་ སྤྱིར་བཏང་
རྩེའི་རིགས་བྱེད་ཀྱི་གདན་ཁྲུ།

ཀྱིང་ཀྱིང་།

རྩ་བོ་ཆེ་དེའི་དབྱུངས་རོགས་ཏེ་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གདན་ཁྲུ་དང་ སྤྱིར་
བཏང་རོལ་མོའི་རིགས་བྱེད་ཀྱི་གདན་ཁྲུ་བྱེད་པ།

གྱུ་སྒྲིང་པ་ཆ་གཅིག།

སྒྲུབ་འདྲེན་པའི་གདུང་ཆོག་སྟེ་ སྒྲུབ་པའི་དབྱུངས་ཀྱི་ སྒྲུ་ལས་བསྐྱུར་ཏེ་
གདན་ཁྲུ་བྱེད་པ།

ཡོད་ཀྱི་གྱུ་སྒྲིང་པ་ཆ་གཅིག།

གནའ་རྩ་མོན་ས་འབྲུག་ཡུལ་དུ་ ཐེན་སྲོལ་ཡོད་པའི་ མཆོད་པའི་སྒྲུ་
དབྱུངས་གཞུང་སྒྲུ་བཙུགས་ཏེ་གདན་ཁྲུ་བྱེད་པ།

ཕྱོགས་དར།

ཕྱོགས་གང་དུ་བསྐྱོད་ཀྱང་ མི་དང་མི་མ་ཡིན་གྱི་འཆོ་བ་སྐྱོབ་པའི་རྟེན་
འབྲེལ་ལྟ།

བཙན་དར།

རང་ལུ་འགོ་བའི་ དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་ ལྷ་སྤྱང་ཆགས་པའི་ རྟེན་དར་གྱིས་
བསུ་བ།

རུ་དར།

གནའ་ལྷ་མོའི་དམག་དར་རམ་ རྒྱལ་དར་རྟེ་ དམ་ཅན་ཚོས་སྐྱོང་ཆགས་
པའི་རུ་དར་ ལྷར་སྲོལ་དྲག་པོའི་དམག་དར་གྱིས་ ལྷས་འདུད་ལྷས་རྟེ་
བསྐྱབ།

དར་ཤིང་ལྷ་ལ།

དཀར་པོས་ཞི་བ་ སེར་པོས་རྒྱས་པ་ དམར་པོ་དབང་ ལྷང་ལ་དྲག་པོ་
རྟོན་མོ་ལྷ་ཚོགས་རྟེ་ ཞི་རྒྱས་དབང་དྲག་ལྷ་ཚོགས་བཅས་ ལས་ཀྱན་ལྷན་
གྱིས་འགྲུབ་པའི་ རྟོན་འབྲེལ་བཟང་པོའི་ བ་དན་གྱིས་བསྐྱབ།

འགགས་པའི་དར།

རྒྱལ་ལས་ནང་ ལོག་པར་སྐྱོད་པའི་རིགས་རྣམས་ ཚར་བཅད་ཅིང་ བདེ་
སྐྱིད་གྱི་ལམ་དུ་ དཀྱི་བར་བྱེད་པའི་ རྟོན་སྐྱོང་དྲག་པོའི་གཞུང་དར།

དམག་དར།

རྒྱལ་ལས་ལུ་ གཞོད་ཅིང་འཛེ་བའི་དགྲ་དཔུང་ འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་
དྲག་པོའི་གཞུང་དར།

སྐྱ་རྒྱུང་གི་དར།

མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་ མེལ་འཛེ་ལ་སོགས་པ་ སྐྱའི་ཕྱིའི་བར་ཆད་
སྐྱང་བའི་དམག་དར།

ཁྱེ་དང་།

ཁྱེ་ལ་ལམ་དེ་དང་། དེའི་ཆེ་བ་འདོན་པ་དང་། ཉགས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ ལུས་
ཉགས་ལུ་བར་མཚན་པ།

དཔལ་ལོ།

འབྲུག་གི་ཐུ་མའི་ གནས་ཤིགས་ཀྱན་ལས་ ཟུང་དུ་འཕགས་པའི་ དཔལ་
ལོའི་བསུ་བ།

ཆབ་ལུ་བལ་ཆ་གཅིག།

ཐུར་ཐོལ་གྱི་ སྒྲིམ་སེལ་ཆབ་ཆུ་དང་། གསོལ་ཆུའི་པ་ལང་སོགས་བཙུགས་
པའི་མི་དྲག་གི་ ཉེར་སྤྱོད་ཡོ་ཟུང་གི་ཆས།

ཁྱོད་མངའ།

ཐུར་ཐོལ་མི་དྲག་གི་ ཉེར་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲུ་ཆས་ ལྷ་ཚོགས་བཙུན་པའི་སྤྱོད་མེད་
ཟུང་ངམ་གྱི་གྲ།

སྤྱ་གནས་པ།

དེང་དུས་ཀྱི་དྲག་སྤེའི་ སྤྱ་གནས་པའི་བསུ་བ།

རྒྱལ་པའི་གནས།

ཐོན་དུས་འབྲུག་གི་ཡུལ་རེར་ ལྷགས་ཆེ་བའི་ གནས་ཆེན་རེ་ཡོད་པ་དེ་
ཉིད་ ཁྱོད་སར་ཆ་འོག་ རྒྱལ་པ་ཞེས་པའི་ཡུལ་གནས།

ལུ་ཚུ་པ་ལེ་གནས།

ཕྱོད་དུས་འབྲུག་གི་ཡུལ་རེར་ གྲགས་ཆེ་བའི་ གནས་ཆེན་རེ་ཡོད་པ་དེ་
ཉིད་ རིན་ལྗངས་ཆ་འོག་ ལུ་ཚུ་པ་ལེས་པའི་ཡུལ་གནས།

ཁང་གནས།

ཕྱོད་དུས་འབྲུག་གི་ཡུལ་རེར་ གྲགས་ཆེ་བའི་ གནས་ཆེན་རེ་ཡོད་པ་དེ་
ཉིད་ ཐེམ་རྫོང་ཆ་འོག་ ཁང་ཡུལ་པའི་གནས།

དཔལ་འཆམ།

རིག་འཛིན་པ་རྒྱ་སྒྲིང་པའི་དག་སྒྲུང་དུ་ ཟངས་མདོག་དཔལ་རེར་ རིག་
འཛིན་དཔལ་ལོ་དང་ དཔལ་མོའི་ གར་འཆམ་དུ་གཟིགས་པ་ལ་དཔེ་
བྱས་ཏེ་ དར་ཁྱབ་བྱུང་བའི་འཆམ་གྱི་བསུ་བ།

གཞུང་གནས།

དེང་སྐབས་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ གཞུང་གྲོལ་གྱི་ གནས་སྡེ་ཆེ་ལྷོར་ཡོད་པས་
མཆོད་པའི་བསུ་བ།

ཆོས་གནས།

འབྲུག་པ་དཀར་བརྒྱུད་པའི་མཐར་ཐུག་ འགྲོ་བའི་མགོན་པེ་ ཆོས་རྒྱལ་
གཙང་པ་གྱུར་ས་ཀྱིས་ ཅ་རེའི་གནས་སྡེ་ཕྱེ་སྐབས་ གནས་སྡེར་དབང་དུ་
བརྒྱུས་སྐབས་གྱི་ ཉོགས་པའི་གནས།

ཉེ་མེད་པ་ལྟ་བུ་གསེར་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཉེ་མེད།

ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་ བྱིས་པ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ དེ་འོག་གི་ གསེར་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ རྒྱུ་ལྟ་བུ་ བཅུ་ཡང་ཡིན།

མཚན་ལྟ་བུ་ལྟར།

མན་དེ་ཉིད་ བསེལ་གཡམ་གྱི་ཚུལ་དང་ བྱེ་ལྟར་སྐྱེ་ལ་ མཛེས་ཚོས་ལྟ་ ལྟ་བུ་ལ།

ཉིད་ཀྱི།

ཉིན་ལྟ་མཚན་པའི་ བསེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཚུལ་བ་ མཚན་པའི་ བྱེ་ ལྟ།

མཚན་པ་ལ།

ལྟ་ལ་མཚན་རྒྱུ་ལ་ མི་མཐུན་ལྟ་གསུམ་ལ་ ལྟ་བུ་པའི་ ཉིན་ལྟ་ ལྟ་ལ་ མཚན་པ་དང་ མན་དང་ བྱེ་ལྟར་ བསེལ་གཡམ་དང་ ལྟ་ལ་ མཛེས་ ཚོས་ལྟ་ལྟ་བུ་ལ།

ཉིད་པའི་ལ།

བཞུགས་གདན་འབུལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསེལ།

མཐུལ།

འཇམ་གྱིང་སའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་བཀོད་པ་སྟེ་འདིར་འབྱུག་གྱུ་ལ་ཁབ་
ཀྱི་བཀོད་པ་སྟུག་པས་མཚོད་པའི་གདན་ལ།

སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན།

ཆེ་ཤིང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལྟ་སྐྱ་དང་བཟོད་པ་ཀྱན་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་
རྟེན་འབྲེལ་དུ་གསུང་པོད་ཐུགས་བསྐྱིང་ཞིང་ཟབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་
མཚོད་རྟེན་འབྲེལ་བའོ།།

ཕྱི་ཐུའི་ཤིགས་རྟེན་གསུམ་ལས :-

བཀྲ་ཤིས་རྟེན་ལ་བརྒྱད་ :

གདུགས།

དབྱེ་འཕངས་དགྲུང་ལས་མཐོ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསྟུ་བ།

གཞེར་ཉ།

ལྷགས་བརྒྱར་གཟིགས་སྟུན་ཡངས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསྟུ་བ།

དུང་དཀར།

རྟེན་གསུམ་ཕྱོགས་མཐར་ཁྱབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསྟུ་བ།

པདྨ།

བཟོད་བྱ་ཀྱན་ལ་ཐོགས་སྐྱུགས་མེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསྟུ་བ།

(བུམ་པ།)

དེན་ཀུན་གནན་གྱི་སེམས་ལ་ བབ་པར་གྱུར་བའི་རྟགས་ལུ་ མགུལ་ལུ་
བུམ་པའི་བསུ་བ།

ཏུལ་མཚན།

ཐུའི་དགྱིལ་འཁོར་ མི་འགྱུར་བརྟན་པའི་ རྟན་འབྲེལ་གྱི་བསུ་བ།

འཁོར་ལོ།

ཏུལ་སྤྱད་ ལ་ལོ་བསྐྱུར་བའི་རྟགས་ལུ་ གཤམ་ལ་འཁོར་ལོའི་བསུ་བ།

དཔལ་མེལ།

རྟགས་ཐབ་ཅིང་ བརྟེན་བའི་ཆེད་དུ་ རྟགས་ལ་དཔལ་མེལ་གྱི་བསུ་བ།

བཟ་ཤིས་ཆས་བཟུང་ :-

མེ་མོར་།

ཤིས་བྱ་མ་ལུས་པ་ མཆུན་པའི་ཆས་གྱི་བསུ་བ།

།

དཀར་པོའི་ཆོས་དང་ ཡོན་ཏན་ཀུན་འཛིན་པའི་ བཟ་ཤིས་པའི་ཆས་གྱི་
བསུ་བ།

ཆི་ཁྱི།

ལམས་གསུམ་དབང་དུ་སྤྱད་པའི་ བཟ་ཤིས་པའི་ཆས་གྱི་བསུ་བ།

དུར་མ།

སྒྲིལ་བཞུག་བཞུར་བཞུང་བའི་ བཟུ་ཤིས་པའི་རྣམ་གྱིས་བསུ་བ།

ཐིམ་བ།

ཐུགས་ལ་བཞེད་པའི་དོན་ཀླན་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་ བཟུ་ཤིས་པའི་རྣམ་གྱིས་བསུ་བ།

ཡུངས་ཀར།

དངོས་དང་དངོས་མེད་གྱི་ འགལ་སྒྲིན་བར་ཆད་མ་ལུས་བསྐྱུང་བའི་ བཟུ་ཤིས་པའི་རྣམ་གྱིས་བསུ་བ།

གི་མང་།

དུག་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ བླད་ངན་མ་ལུས་ འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་ལྷན་མཆོག་གི་ བཟུ་ཤིས་པའི་རྣམ་གྱིས་བསུ་བ།

དུང་དཀར།

ཁྱིམས་དུང་དཀར་ལོས་ མངའ་འབངས་སྐྱོང་བའི་ བཀའ་བྱ་བསྐྱགས་པའི་ བཟུ་ཤིས་པའི་རྣམ་གྱིས་བསུ་བ།

གྲུལ་སྤྱད་ཤིན་པོ་ཆེ་ན་བདུན ་:-

འཁོར་ལོ་ཤིན་པོ་ཆེ།

ལུས་བཟུའི་གྲུལ་སྤྱད་ འཁོར་ལོས་བསྐྱུར་བར་ གྲུལ་ཐབས་ལུན་ལུམ་ཆོགས་པ་ལ་ དབང་འབྱོར་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ བསུ་བ།

ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

ཀྱལ་ཁབ་རྩ་ དཔལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལ་ དབང་འབྱོར་བའི་
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསུ་བ།

སྟོན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

ཀྱལ་སྤྱིད་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་གྲོས་འཆར་ སྟོན་པོ་ཕུན་སུམ་ ཚོགས་པ་ལ་
དབང་འབྱོར་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསུ་བ།

བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

ཀྱལ་ཁབ་ འཕུལ་གྱིས་སྐྱོང་གྲོགས་ ཤེས་རབ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལ་
དབང་འབྱོར་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསུ་བ།

རྒྱང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

ཕས་ཀྱིས་འཛོམས་པའི་ རྟོབས་ཕུན་སུམ་ཚོར་པ་ལ་ དབང་འབྱོར་བའི་
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསུ་བ།

རྩ་མཚན་རིན་པོ་ཆེ།

འཕུལ་ཕྱག་གི་དོན་ཀྱན་ སྐྱར་དུ་འགྱུབ་པ་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལ་དབང་
འབྱོར་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསུ་བ།

དཔག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།

རང་ཕྱོགས་སྐྱང་ཞིང་ གཞན་ཕྱེ་འཛོམས་པར་ ཕུན་སུམ་ཚོར་པ་ལ་དབང་
འབྱོར་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསུ་བ།

དགར་དྲུང་།

ཚེས་ཀྱི་ཁྱུ་ལ་སྟིང་ལ་ དབང་བསྐྱར་བའི་བདར་ ཚེས་སྐུ་ལ་གདན་གྲུ།

མཚོད་པའི་ཁྱེ་ལྷོང་།

སྟན་ཀྱི་མཚོད་པའི་གདན་གྲུ་ལས་ སྐབས་འདིར་ཚེས་སྐུའི་ སྟན་མཚོད།

ཚེས་དྲུང་།

ཚེས་ལྷགས་ཀྱི་ དྲག་པོའི་སྐུ་མཚོད་པའི་གདན་གྲུ།

ཚེས་ལྷགས་།

ཚེས་ལྷགས་ སྟན་མཚོད་ཀྱི་གདན་གྲུ་ལས་ གསར་ལྷགས་སྐུའི་ ལྷགས་དམ་
སྟོང་བ།

སྟན་མཚོད་།

སྟན་མཚོད་གདན་གྲུ་ བསྐྱར་རྟེན་རྣམ་གསུམ་ལས་ ཞི་བའི་རྟེན་སྟེན།

རྟེན་མོ།

བསྐྱར་རྟེན་རྣམ་གསུམ་ལས་ དྲག་པོའི་རྟེན་སྟེན།

རྟེན་མོ་བསྐྱར་རྟེན།

སྟན་མོའི་ཆ་བྱུང་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་གདན་གྲུ།

རྟེན་མོ་ནས་སྟན་ཀྱིས་ཚེས།

གསུང་ཆ་བྱུང་ མཐོ་རིམ་དཔོན་ལག་ རྣམ་པས་དགའ་བསྐྱར་གྲུ་བ།

ལྷན་པོར།

གངས་ལ་མཚོད་པའི་དྲིས་གདན་ལྷ་འབྲུལ་བ།

ཉེར་མཁའི་ཡོ་བྱད་ཀྱིས་གདན་འདྲན་པ།

བྱད་བདྱད་ཉེན་འཇགས།

མེ་མེ་འཇིགས་མེད་ནམ་གྲུལ་གྱིས་བཙུགས་པ་སྟེ་བཙུད་འཛོན་གྲུལ་རིམ་
གྱི་དགུ་ལྷའི་གཙོ་བོ་ལྷང་གིས་བསྐྱོས་པ་ཉིད་ཆིབས་གྲུལ་གྱི་ཕྱོན་དུ་
བཙུགས་པ།

ར་དོར།

ཆབ་དང་གསལ་ར་སོགས་ཀྱི་ཕྱོད།

ལྷ་ལ།

འབྲུག་པའི་གཞུང་བས་དོ་མ་པ་མེད་ཕྱོད།

ལྷ་ལོ་བས།

བཞུགས་གདན་དོ་མའི་ལོ་བས།

དབུ་ལྷ་བཞུད་མི།

དབུ་ལྷ་མ་བཞེས་པའི་སྐབས་བསྐྱམས་ཕྱོན་པ།

གཞི་མ་དཔོན།

ནང་གཡོག་གཙོ་བོ།

སྐྱུ་མགྲོན་གཙ་མོ།

འབྲུག་གི་ཚོས་སྤྱད་ གཉིས་ལྷན་གྱི་བདག་པོ་ལས་ གཞན་ག་ཡིན་རུང་།

སྐྱུ་རྒྱུ་།

གཞན་ལ་སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་ རྒྱུ་བསྐྱེལ་དང་ ཚོས་ལྷགས་ལས་སྐྱུ་འི་
ཕྱི་འཁྱེད་སྤྱད་པ།

ལྷག་ལྷ་མི།

བཀའ་སྟོད་མངགས་ལྷགས་པའི་ཤིགས།

སྐྱོབ་དཔོན་བཞི།

ཚོས་ལྷགས་ལས་ རྒྱུ་དང་ གསང་བའི་ བར་ཆད་སྤྱད་བའི་ སྤྱད་འཁོར་
པ།

དམག་དཔོན་དང་དམག་མི།

ཕྱི་འཁྱེད་སྤྱད་སྤྱད་བའི་ཆེད་དུ་བསྐྱེལ་པའོ།།

བསུ་བ་གསེར་སྤྱིང་འབྲིང་།

- | | | |
|-----|----------------|----|
| (༡) | ལྷགས་དར | ༡། |
| (༢) | བཙན་དར | ༡། |
| (༣) | རུ་དར | ༡། |
| (༤) | དར་ཤིང་སྐྱུ་ལྔ | ༥། |
| (༥) | ལྷུ་དར | ༡། |

(16)	འབངས་རྒྱུ	1
(17)	ཀྱིང་ཀྱིང་	1
(18)	ཀྱི་སྒྲིང་པ་	2
(19)	ཐོད་ཀྱི་ཀྱི་སྒྲིང་པ་	2
(20)	ཆ་བ་ལྷུ་བས་	2
(21)	ཚོང་མངའ་	2
(22)	དགའ་ཆས་པ་	30
(23)	མང་གཞས་	16
(24)	དཔའ་འཆམ་	16
(25)	ཐོ་གཞས་	16
(26)	མོ་གཞས་	16
(27)	ཆོས་གཞས་	16
(28)	དཔའ་ཐོ	2
(29)	ཐོ་དོང་	2
(30)	བ་ལུ	1
(31)	ཁྱི་ཁེབས་	1
(32)	མགོན་གཉེར་དྲགས་ཀྱི་བ་མི་	1

བསུ་བ་གཞེས་སྒྲིང་བསུ་མཐ :-

(1)	ཕྱོགས་དར་	1
(2)	དར་ཤིང་ལྷ་ལྷ	2

(३)	ཀྱུ་ལ་དར	༢
(༤)	འབངས་རྒྱུ	༡
(༥)	ཀྱིང་ཀྱིང	༡
(༦)	ཀྱུ་ཀྱིང་པ་ཆ་གཅིག	༢
(༧)	ཆ་པ་ཤུབས་ཆ་གཅིག	༢
(༨)	རྫོང་མངའ	༢
(༩)	ཞབས་ཕྱོད་	༧
(༡༠)	དགུ་ཆ་ས་པ་	༡༡
(༡༡)	ཆོས་གཞུས་	༡༡
(༡༢)	དཔའ་པོ་	༢
(༡༣)	རྩ་དོང་པི་ཏ་ལ་	༡
(༡༤)	ཁྱི་ཁེབས་	༡

བཅས་བསྒྲིག་དགོས་པ་ཡིན།

ཆིགས་གུལ་བསྒྲིག་མ་དང་ མེགས་བསྐྱེད་མ་ མར་ཆང་བསྒྲིག་
མའི་མ་སྟོ།

ཨྲ་ཁག་	ཆིགས་གུལ་བསྒྲིག་མ	མེགས་བསྐྱེད་མ
མར་ཆང་བསྒྲིག་མ་		
ཀྱ་ཨྲ་	གཞུང་ཆ་ཐམ་པ་	གྲུལ་དར་ཅ་བ་ རྡོ་གཙལ་ནང་
མེན་མུང་མ་ཨྲ་	མུང་ཆད་བམེལ་མ་	ཕྱ་དར་ཅ་བ་ལས་ "
དབང་ཨྲ་	ར་བྲག་གནས་ཁང་ལས་	" "
མག་ར་མ་ཨྲ་	མཚོད་རྟེན་ཀང་གཉིས་	སྒོར་ཁ་མཚོད་རྟེན་ཅ་བ་ "
ཆོས་ཅེ་ཨྲ་	མུང་རྟེན་མཚོད་རྟེན་ལས་	ཚུ་ར་ཐང་མ་སྒོར་ཁ་ "
གཞུང་སྒྲུང་ཨྲ་	གཞུང་ལམ་ཁ་བུལ་ལས་	གྲུལ་དར་ཅ་བ་ "
བྱ་དཀར་ཨྲ་	སྒྲ་མགོན་འཁྱོམ་ལས་	" "
ཕྱ་ན་ཅེ་ཨྲ་	མཚོད་རྟེན་ཀང་གཉིས་ལས་	" "
མོང་སྒྲུང་ཨྲ་	མགོན་ཁྱིམ་ལས་	གར་སྒོའི་གྲུལ་དར་ཅ་བ་ "
བཀྲིསྒྲུང་ཨྲ་	སྒྲོམ་མཐུག་མཚོད་རྟེན་ལས་	གྲུལ་དར་ཅ་བ་ "
ཕུན་དགའ་ཆལ་ཨྲ་	ཕུན་ཁང་ལམ་ཁ་བུལ་ལས་	ཨྲ་གི་སྒོ་ཁ་གྲུལ་དར་ཅ་བ་
བསམ་མྱོང་མ་ཨྲ་	གཞུང་ལམ་ལས་	སྒོར་ཁ་ཕྱི་ཁ་ "
ཅི་རང་ཨྲ་	ལམ་ཁ་བུལ་ལས་	" "
དར་དཀར་ཨྲ་	ཚུ་འཁོར་ཅ་བ་ལས་	གྲུལ་དར་ཅ་བ་ ཆོས་བརྒྱ་སྒོན་ལ་
བསམ་ཅེ་ཨྲ་	མགོན་ཁྱིམ་ལས་ཁ་བུལ་ལས་	ཨྲ་སྒོ་ཁ་ གྲུལ་དར་ཅ་བ་

ཆིགས་གུལ་བསྒྲིག་མ་ཆོག་པའི་ཨྲ་ཁག་ (གྲུལ་མ་ལྟེ་བ་དང་ཆོས་ལྟེ་བ་)

སྤྱི་ལ་ཐིམ་གདན་ས་གཉིས་ལུ་ དཔོན་ཁག་རང་སོའི་གཟིམ་ཚུང་ལས་
 རྫོང་ནང་ཚུན་ལུ་ གཏུང་གཡོག་གཅིག་ལ་ འབད་དེ་ མགོན་
 ཁང་དང་ གནས་ཁང་ཚུ་ནང་སྟོན་དར་སྤེལ་ཏེ་ བཞུགས་གྲུལ་ཏེན་འབྲེལ་
 གྱི་ཤིམ་པ་བསྐྱིག་རྒྱ་མ་གཏོགས་ ཆིབས་གྲུལ་བསྐྱིག་མི་རུང་།

ཆིབས་གྲུལ་བསྐྱིགས་སའི་ས་ལྗོངས་ ཆིབས་གྲུལ་ཐོག་བྱོན་མ་ད་ རབ་མས་
 དང་ འགོ་དཔོན་གཞན་གྱི་ཤིགས་ རྒྱུ་ཡིག་དང་ གཡུས་ཁའི་གཏུ་རྒྱ་ཚུ་
 གིས་ བསྐྱ་བ་ཞུ་སའི་ས་ལྗོངས་ བཀའ་ཞེ་སྟབས་ཅིག་ལུ་ཕབས་ཏེ་ ཕྱག་
 དབང་བཅར་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱི་འཁོར་པའི་བ་གྲུལ་ལས་ གྲུལ་ཁར་འཇུག་
 ཏེ་འགྱོད་གོ།

དཔྱད་གསལ་ :- (བསྐྱ་བ་ཞུ་བའི་སྐབས་མངལ་དར་མི་ཐོབ་)

རྫོང་གི་ནང་ན་ མར་ཆང་བསྐྱིགས་སར་ མ་སྟོད་པ་ཅིག་གི་ས་ཁར་ དཔོན་
 ཁག་གསར་རྫོང་གཉིས་ རྫོང་གཅིག་ལུ་ ཕྱག་ལེན་འདུན་འདུ་མཛད་དེ་
 མངལ་དར་མར་ཚུར་སྤེལ་ཞིན་མ་ལས་ དཔོན་ཁག་གསར་པ་ཏེ་མ་དང་
 དཔོན་ཁག་རྫོང་མ་བསྐྱུལ་མ་འབད་དེ་ མར་ཆང་ཕྱད་གཏོར་སར་བྱོན་ཏེ་
 མར་ཆང་ཕྱད་གཏོར་མ་ད་ མར་ཆང་དང་ དར་ཤིང་དེ་ ཕྱི་ལས་འབྱོན་
 མི་དཔོན་ཁག་གསར་པ་དེ་ལུ་སྤེལ་དགོ།

དཔྱད་གསལ་ :- (དར་ཤིང་དེ་ཡང་ རལ་གྱི་འཁོར་ལོ་དང་ ལྷ་དར་དཀར་པོ་ དེ་རང་

མ་གཏོགས་ གཞན་བསྐྱིག་མི་རུང་)

མང་ཆང་ཕུད་གཏོར་ཆར་ཞིམ་ལས་ ཕྱི་ལས་འབྱོན་མི་དཔོན་ལག་དེ་
མཚན་ཁང་ནང་དང་ ལྷ་ཁང་ཚུ་ནང་ ལྷ་དར་ཕུལ་བར་བྱོན་སྐབས་
ཕུལ་གྱིན་གཞན་ནམས་ རྟེན་འབྲེལ་ལྷ་ཁང་གི་མོ་ཁར་བསྐྱུག་པོད་དགོ།

ལྷ་དར་ཕུལ་ཞིན་མ་ལས་ རྟེན་འབྲེལ་བཅི་སའི་ བཞུགས་ཁྱི་ཡོད་སར་
མཚན་དགོ།

མཚན་བཤམས་ལུ་ དཔོན་ལག་གསར་རྫིང་གཉིས་ཆར་ ཕྱག་འདུན་དྲ་
ཕུལ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷ་དར་དཔོན་ལག་གསར་པ་གྱིས་ཕུལ་དགོ།

དཔོན་ལག་གསར་པ་དེ་ ཁྱི་མཐོ་སར་དང་ རྫིང་མ་དེ་ ཁྱི་དམའ་ཕུ་ཅིག་ལུ་
ཕུགས་དགོ།

ཕུགས་གྲལ་ཕུན་ཕུམ་ཚོགས་པ་ གོ་རིམ་བཞིན་བཙུགས་དགོ།

ཕུགས་གྲལ་གྲོ་ལམ་ཅིག་ རྫིང་དར་ཕུལ་དགོ།

རྫིང་དར་ཕུལ་ཆར་མོ་ཅིག་ ཅིས་ཕྱོད་གྱི་ཡིག་ཆ་འགྱུར་ མཚན་རྟགས་
མཚན་དགོ།

གསལ་ :- (བཞུགས་གྲལ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་བསྐྱེགས་ཏེ་ མཚན་
ཕུགས་ལུ་ ཕུད་བཅད་དེ་འདྲའ་ནི་མ་གཏོགས་ གཞམ་ཅི་བཅད་མི་རུང་)

ལེའུ་བརྒྱད་པ།

ཆས་དང་ཅ་ཆས་འབག་ལུགས།

ཆས་གོས།

ཆིབས་རྟིང་པ་ཕད་ཅུང་འབག་མི་ གསེར་ཞུ་བསྐྱད་མི་ ཁྲི་ལེབས་འབག་
མི་ ལྷ་ཆས་འབག་མི་ཚུ་ བགོ་གྲུ་ཕྱིང་རྟོན་མ་ གཉལ་རས་དང་ འདམ
དཀྲིས་ ཆབ་ཞུ་ དགྲ་ལེབ་ ཁྲི་རིང་ཚུ་ཆ་ཆང་བསྐྱིག་དགོ།

ཕྱོགས་དར་འབག་མི་ བགོ་གྲུ་ཕྱིང་དམར་པོ།

རུ་དར་འབག་མི་ བགོ་གྲུ་ཕྱིང་རྟོན་མ།

ལྷ་དར་འབག་མི་ བགོ་ཁ་ཤ་དཀར་པོ།

འདི་གསུམ་ཆབ་ཞུ་འི་ཆབ་ལུ་ ཕུགས་མོག་བཙུགས་དགོས་པ་མ་གཏོགས་
གཉལ་རས་དང་ འདམ་དཀྲིས་ དགྲ་ལེབ་ ཁྲི་རིང་ཚུ་ གོང་གི་ཕད་ཅུང་
འབག་མི་དང་གཙོག་འཐད།

སྒོག་རྟིང་པ་དང་ ལ་དྲུང་གི་རིགས་བགོ་གྲུ་ཕྱིང་དམར་པོ་ གཉལ་རས་
དང་ འདམ་དཀྲིས་ ཀྲིས་བརྒྱན་དགོ།

ཕུག་མདའ་པའི་རིགས་བགོ་ཁ་གི་ལེར་པོ།

བང་རྩ་དང་ ཉིང་ཉིང་བརྒྱུང་མི་བགོ་བྱ་ཕྱིང་ལྔ་ལ།

བྱ་གྲིང་པའི་བགོ་བྱ་ཕྱིང་དམར་པོ་ ལམ་བྱ་ཕྱིང་དམར་པོའི་པད་ལྗ་ མེ་
རྟོག་ཅན་ལྷན་སྐྱེ་ཡོད་པ།

དཔལ་པོ་བྱ་བ་མེའི་བགོ་ གོས་ཆེན་རྟོན་མ་ རྟོད་དར་སྒྲ་ལྔ་ བྱ་བ་དར་
དཀར་པོ་ ལབ་ཤུབ་དར་འཕོད་ སྐལ་ལམ་པོར་ཤུབ་དང་ དངུལ་ཤུབ་
མེ་རྟོག་གི་ཐོད་བྱ་ལྷན་སྐྱེ་ཡོད་པ་ སྐད་གཡོག་དཀར་པོ་ ལྔ་ལྔ་དར་
དཔུང་དང་བཅས་པ།

བཅན་དར་འབག་མི་ ལྷོ་མ་རྟོན་སྐད་གཡོག་དཀར་པོ་ རྟོད་དར་དཀར་པོ་
གཉིས་ གཏུའ་རས་ ར་ལྗ་ གདོང་ཁ་ལས་ རྐྱེད་རྐྱེད་མ་འབད་བཅུགས་
ནིའི་དཔལ་རྟགས་ བྱི་རིང་ དགུ་ལེབ་ཚུ་དགོ།

དཔལ་རྟགས་དང་བཀའ་ཞེ་འི་ཐོབ་ལམ།

གཏུའ་རས་ཐོབ་མི་ཚུ་མ་གཏོགས་ གཞན་གེ་ར་ བཀའ་ཞེ་རང་འཇགས་
དགོ།

དཔོན་ལག་རྟ་ཐོབ་ཅན་མ་གཏོགས་ གཞན་ཅ་ཆས་འབག་ནི་མེད་མི་ཚུ་
ཆི་བས་གྲུལ་ཁར་འཇུལ་མི་ཆོག།

ཅ་ཆས་འབག་མི་ཚུ་ གཏུའ་རས་མེད་པའི་རིགས་ བཀའ་ཞེ་ཕྱག་བྱ་བ་རྟེ་
བཀའ་དགོ།

དཔོན་ལག་རྟ་ཐོབ་ཅན་ཚུ་ བཀའ་ཞེ་ གཟུན་སྐལ་འབད་བཀའ་དགོ་
གཉའ་རལ་དང་ བཀའ་ཞེ་ཕྱག་རྒྱ་ལྟེ་ ཅ་ཆས་འབག་མི་ཚུ་ རྟ་བབས་
མཚོད་རྟེན་ལུ་མ་ལྟོད་ཚུན་ དཔའ་རྟགས་རྒྱབ་ཁར་བཀའ་རྟེ་འགྱོ་དགོ།

བཀའ་ཞེ་གཟུན་སྐལ་འབད་དེ་བཀའ་མི་ཚུ་ རྟ་བབས་མཚོད་རྟེན་ཚུན་ལུ་
རྟ་ཁར་བཞོན་རྟེ་ འགྱོ་ནི་ཡིན་རུང་ དཔའ་རྟགས་ཟུར་ཁ་ལས་མར་
བཏང་སྟེ་མ་གཏོགས་ རྒྱབ་ཁར་བཀའ་མི་ཚོག།

ཨ་དྲུང་དང་ རྒྱ་སྤྱིང་པ་ དཔའ་བོ་རྒྱབ་མི་ཚུ་ རྫོང་གི་རྩ་གཙལ་ནང་ཚུན་
དཔའ་རྟགས་ རྒྱབ་ཁར་བཀའ་རྟེ་འོང་ཞིམ་ལས།

དཔའ་བོ་རྒྱབ་མི་ཚུ་ དཔའ་འཆམ་མཇུག་བཟུ་སྟེ་ ཕྱག་དབང་ཁུམ་ད་
མགོ་རྟོག་ཁའི་མེ་རྟོག་གི་ཐོད་རྒྱན་དང་ དཔའ་རྟགས་སྒྲགས་རྟེ་མབས་
དགོ།

རྒྱ་སྤྱིང་པ་ མར་ཆང་ཐུད་གཏོར་ཚར་རྟེ་ རྒྱ་སྤྱིང་མཇུག་བཟུ་མ་ད་གཅིག་
ཁར་ དཔའ་རྟགས་རྒྱབ་ལས་མབས་དགོ།

ཨ་དྲུང་ཚུ་རྟ་རལ་ནང་ལྟོད་ཞིམ་ལས་ དཔའ་རྟགས་མབས་ནི་ཡིན།

བཀའ་ཞེ་ཕུག་ཀྱི་བ་མང་ལ།

ཀྱི་བ་ཕུག།

བཀའ་ཞེ་ཕྱེད་ དཔུང་མ་གཡས་པ་གྱི་ལྷག་ལས་ ལག་པ་གཡས་པ་གྱིས་
བཟུང་ བཀའ་ཞེ་ཕྱེད་ མཆན་འོག་ལས་བཏོན་ཏེ་ ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་
བཟུང་མི་བཀའ་ཞེ་འི་མཐའ་མ་དེ་ ཞོལ་སྒྲིག་ལས་བསྐྱོར་ཏེ་ དཔུང་མ་
གཡོན་པའི་ལྷག་ལས་འབད་ ཀྱི་བ་ལུ་བཏང་ ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་བཟུང་
མི་བཀའ་ཞེ་འི་མཐའ་མ་དེ་ གཡོན་གྱི་མཆན་འོག་ལས་བཏོན་ཏེ་ དཔུང་མ་
གཡོན་པའི་ལྷག་ལས་ ལྷག་སྒྲིག་བསྐྱོར་ཏེ་ དཔུང་མ་གཡས་པའི་གུ་ལས་
གདོང་ཁར་མབས།

ཀྱི་བ་ཁའི་བཀའ་ཞེ་འི་རལ་པ་དེ་ བཀའ་ཞེ་ཕུགས་གྱི་ ཞོག་གི་ནང་ལས་
བཏོན་ མཆན་འོག་ལས་ཞོག་པའི་ བཀའ་ཞེ་འི་ཞོག་དེ་ མཆན་འོག་ཏེ་མ་
ཅུང་གི་ ཕུག་གི་འོག་ལས་ཞོག་དགོ།

མདུན་ཕུག།

ཀྱི་བ་ཕུག་གི་སྐབས་ ཀྱི་བ་ལུ་བཏང་མའི་ བཀའ་ཞེ་འི་མཐའ་མ་དེ་ དཔུང་
གཡོན་གྱི་ལྷག་ལས་ གདོང་ཁར་ལེན་ མཆན་འོག་གཡོན་པ་ལས་ལྷག་
པའི་ ལྷག་ལུ་བཀའ་བའི་ བཀའ་ཞེ་འི་ཞོག་ལུ་ ཚར་གཉིས་དཀྱིས་ཞིམ་
ལས་ ཞོམ་གྱི་ཐད་ལས་ བཀའ་ཞེ་འི་མཐའ་མ་དེ་ ཞོག་གི་ལྷག་ལས་བཏོན་
ལག་པ་གཡས་པའི་ཕྱོགས་ལུ་ གདོང་ཁར་ཡོད་པའི་ བཀའ་ཞེ་འི་མཐའ་མ་

དེ་ མང་ལེའི་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ བཀའ་ཞེའི་ཨོག་དེ་ལུ་ ཚར་གཉིས་
དཀྱིས་ཞིམ་ལས་ བཀའ་ཞེའི་མཐའ་མ་དེ་ ཨོག་གི་འོག་ལས་བཏོན།

དགྲ་ཆས་ཆ་ཚང་བཏགས་མི་དང་ གྱི་རིང་ གྱི་རྒྱང་བཏགས་མི་རྣམས་
བཀའ་ཞེ་མདུན་ཕྱག་རྒྱབ་དགོ།

དགྲོགས་མདའ་དང་ ཚ་མདའ་ མདའ་གཞུ་ལས་རིམ་བཟུང་ ཅ་ཆས་
གཞན་གྱི་རིགས་འབག་མི་རྣམས་ བཀའ་ཞེ་རྒྱབ་ཕྱག་རྒྱབ་དགོ།

གཉའ་རས་ཐོབ་མི་ཚུ་ བཀའ་ཞེ་མ་དགོས་པ་ཡིན་རུང་ བཞུགས་གནས་
ཐོང་གཞི་དང་ བཞུགས་གྲལ་གྱི་ལ་ཞིམ་ལས་ གཉའ་རས་དང་ འདམ་
དཀྱིས་ཚུ་བཞག་སྟེ་ བཀའ་ཞེ་བཀའ་དགོ།

སྤྱད་རྒྱ་འབག་པའི་སྐབས་ བཀའ་ཞེའི་མཐའ་མ་ དཔུང་མ་གཡས་ལས་
སྐྱོར་རྟེ་ གཡོན་ཕྱོགས་གྱི་ བཀའ་ཞེའི་འོག་ལས་ དཀྱིས་དགོས་པ་ཡིན་
རུང་ ཆིབས་གྲལ་གྱི་སྐབས་ དཔུང་གཡས་ལས་སྐྱོར་མི་ཚོག་ གཡས་གྱི་
མཆན་འོག་ལས་བཞུམས་རྟེ་ གཡོན་གྱི་ཨོག་ལུ་དཀྱིས་རྟེ་ རལ་པ་རིང་
ཅམ་འབད་བཏོན་དགོ།

ཆིབས་གྲལ་ཐོང་ནང་འཇུག་པའི་སྐབས་ ཐོང་བདག་ ཁྱིམས་དཔོན་ ག་
འབད་རུང་ ཐོང་གི་སྒོ་ར་ཁར་ ཕྱག་དབང་ལུ་ཐོན་མ་ད་ སྒར་གཉིར་
ལས་རིམ་བཟུང་ བྱང་བདུད་སྐྱུ་མདུན་གྱི་ གྱི་སྤྱིང་པ་ཡན་ཆད་གྱིས་

སྤྱད་ཏེ་འབག་པའི་ བཀའ་ཞེ་རལ་པའི་མཐའ་མ་ལུ་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་
གིས་ཞིབ་སྟེ་བཤེད་ཞིམ་ལས་ གོམ་ཚད་གང་དོ་རེའི་ཅིས་ བྱལ་ལས་
ཐོན་ཏེ་ རྫོང་བདག་ ཁྱིམ་པ་དཔོན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བརྒྱུད་པ་ཏེ་ ཕྱག་དབང་
བཅར་དགོ།

ཅ་ཆ་ལ་འབག་ལུགས།

འབངས་ཇ།

དཔུང་མ་གཡས་གྱི་ལྷག་ལས་ ཐག་པ་མེ་སྒོར་བརྒྱབས་ འབངས་ཇ་ལག་པ་
གཡོན་པའི་མཆན་འོག་ལུ་བཅུགས་ཏེ་བརྒྱུད་དགོ།

ཉིང་ཉིང་།

ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་ ཉིང་ཉིང་གི་ཐག་པ་ལས་བརྒྱུད་ ལག་པ་གཡས་པའི་
ཐོ་རྒྱུད་གིས་ འབངས་ཇ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་བརྒྱུད་དགོ།

ཁྱ་སྒྲིང་།

ཁྱ་སྒྲིང་གི་ཤུབ་སྟོང་མ་དེ་ མེ་སྒོར་རྒྱབ་སྟེ་འབག་ཞིམ་ལས་ ཁྱ་སྒྲིང་དེ་
རྒྱན་མ་ཆད་པར་ གཅིག་གིས་ཡར་མེད་སྟེ་འཕུ་སྐབས་ གཅིག་གིས་མར་
ཐབས་ཏེ་དང་ འཕུལ་འཕུལ་རྒྱབ་ཁར་ལོག་སྟེ་འཕུ་དགོ།

དཔལ་ལོ།

ཆིབས་གྲུལ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་ ཡར་འཆམ་མར་འཆམ་དང་
པད་སྒོར་གཅིག་མཚུངས་འབད་དེ་ བསྐྱར་ནི་མ་གཏོགས་ ཆིབས་གྲུལ་
སྐད་པ་བཏོགས་ཏེ་ སྤྱོད་ཀྱབ་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

སྤྱུགས་དར་ བཅན་དར་ ལྷ་དར་ རུ་དར།

རྩ་བའི་ཐགཔ་ རྒྱུ་བཏགས་ཞིམ་ལས་ རྩ་བ་ལོ་བའི་ཐད་ཁར་སྤྱོད་མི་
ནང་ དར་ཤིང་གི་མཇུག་བཅུགས་ཏེ་ འབག་དགོས་པ་མ་ཚད་ བཅན་དར་
དེ་ གཡས་ལུ་འབྱུར་བཞིན་པར་འབག་དགོ།

ཆབ་ཤུབས།

ནང་ན་པི་ཏ་ལ་དང་ གསོལ་འཇར་གྱི་ཐུར་མ་ བང་ཐུང་གི་སྤྱུར་ས་ཚུ་
བཅུགས་ཞིམ་ལས་ ཆབ་ཤུབས་སྤྱུགས་ལས་བཏབ་སྟེ་ ལྷག་བལྟ་བ་གྱི་
ནང་ན་ ཞམ་མཐེ་སྒོམ་བཅུགས་ཏེ་ མཆན་གཡོན་ལུ་བཟུང་ཞིམ་ལས་
དཔུང་གཡོན་པའི་གྲུལ་ས་ ཀྱབ་རུ་བཏང་ ཆབ་ཤུབས་ཀྱི་མཐའ་མ་གཉིས་
བཅེགས་ཏེ་མིན་པར་ གཉིས་ཆ་སྒྲིགས་ཏེ་ རལ་པའི་ཅེ་རིང་ཐུང་ཤོར་
ནི་མི་འོང་ ཕྱག་བསེལ་པར་ཁེབས་ཡང་ བཞི་བལྟ་བ་ཀྱབ་ཞིམ་ལས་
ཁ་བཅགས་དེ་ཁ་ལས་བཏོན་ཏེ་ ལོ་བཅགས་དཔུང་པའི་ཕྱི་ཁར་བཏོན་
པ་ནས་ ཕྱག་མང་གི་ལྷག་བལྟ་བ་དེ་ ལགས་གཡོན་པས་ ཆབ་ཤུབས་ཀྱི་
ལྷག་བལྟ་བ་དང་སྤྱུགས་ཏེ་བཟུང་ ཕྱག་མང་གི་རལ་པ་དང་ ཆབ་ཤུབས་

རལ་པའང་ བཞོ་གི་སྒྲེབས་བཅའི་སོ་དང་སྐྱགས་ ཅུང་ཟད་བཞོ་གི་སོ་
ལས་ཤིང་ཅུང་ཚོགས་སྟེ་ ཕྱག་པང་གི་རལ་པ་དང་ ཆབ་ཤུབས་ཀྱི་རལ་པ་
ཤིང་ཅུང་ཤོར་མི་ཅུང་།

རྫོང་མངའ།

ནང་དུ་མཐོ་གི་འི་བཅའ་ཆས་ཆ་ཆངས་དང་ གསོལ་འཇར་སྟོའི་བང་ཅུང་
རྟོག་མ་བང་ཅུང་སོགས་ བཅུགས་ཏེ་འབག་ལྷགས་ནི་ ཐགཔ་གཉིས་ཀ་
སྐྱམ་ཏེ་ ཡོ་བལྟ་བ་ནང་དུ་ ཡམ་ཐེ་བོང་བཅུགས་ཏེ་ མཆན་གཡོན་ལུ་
བཟུང་ཞིང་ དཔུང་གཡོན་པའི་སྟོང་ནས་ཀྱབ་དུ་བཏང་ དེ་ཡང་ཕྱག་
པང་བཀལ་ལྷགས་ ཆབ་ཤུབས་ཀྱི་སྐྱབས་དང་འདྲ།

ར་སྟོང་།

ར་སྟོང་གི་ཐགཔ་ལུ་ དཔུང་གཡོན་ལགཔ་རྒྱས་ཏེ་ ར་སྟོང་གི་ཁ་དེ་
དཔུང་མ་གཡོན་པའི་ཅེ་ལས་ ཅུང་ཟད་དམའ་བའི་ཆད་ལུ་བཞག་སྟེ་ ར་
སྟོང་གི་ཐགཔ་ ལགཔ་གཡོན་པའི་ཡམ་ཐེ་བོང་གིས་ མཆན་གཡོན་ལུ་
བཟུང་ ར་སྟོང་གི་སྐྱག་ལུ་ཕྱག་པང་བཀལ་དགོ་ བཀལ་ལྷགས་ནམས་
ཆབ་ཤུབས་ཀྱི་སྐྱབས་དང་འདྲ་ ཆིབས་གུལ་ཀྱི་སྐྱ་ཡི་ར་སྟོང་འབག་མི་
ལུ་ བི་རྟ་ལ་མི་དགོ་ སྐྱ་མདུན་ཀྱི་ར་སྟོང་འབག་མི་གཉིས་པོའི་ལགཔ་
གཡོན་ལུ་ ར་སྟོང་ཐགཔ་དང་སྐྱགས་ཏེ་ བི་རྟ་ལ་བཟུང་དགོ།

མདའ་གསུ།

མདའ་ཡི་སོ་རས་ཀྱི་ཐག་པ་དེ་ དཔུང་གཡོན་གྱི་ལྷག་ལས་ སེ་བསྐྱོར་རྒྱུ་
 སོ་རས་ཀྱི་ལ་དེ་ གཡམས་ཀྱི་མཆན་འོག་ལས་ ལ་ཡར་བརྟོན་ སོ་རས་ཀྱི་
 མཇུག་དེ་ བགོ་གཡམས་ཀྱི་ཟུར་ཅེ་དང་མཉམ་པར་ཕབས་ གཞུ་ལུ་གཞུ་
 ཐག་གི་གོལ་བཀལ་ཏེ་ གཞུ་མཇུག་ལུ་ ལག་པ་གཡོན་གྱིས་བཟུང་ཞིམ་
 ལས་ དཔུང་གཡོན་པའི་ལྷག་ལུ་བཀལ་ཏེ་དང་ ལག་པ་གི་ལའི་ཐད་དུ་
 བཀྱམས་ཏེ་བཟུང་ གཞུ་ཐག་དཔུང་པའི་ ཕྱིའི་ཕྱོད་ལུ་སྟོན་ཏེ་འབག་དགོ།

དགྲོགས་མདའ།

དགྲོགས་མདའ་ཤིང་མ་ཚུ་ དགྲོགས་མདའ་དང་ ཐག་པའི་བར་ན་ རང་
 གི་མགོ་བཙུགས་ཏེ་ དཔུང་མ་གཡམས་པའི་ལྷག་ལུ་ དགྲོགས་མདའི་
 ཐག་པ་དང་ དཔུང་མ་གཡོན་པའི་ལྷག་ལུ་ དགྲོགས་མདའ་བཀལ་ཞིམ་
 ལས་ ལག་གཡོན་གི་ལའི་ཐད་དང་ མཉམ་པར་བཀྱམས་ཏེ་ གན་རྒྱལ་
 འབད་བའི་ལྷག་ལུ་ དགྲོགས་མདའི་མཇུག་བཀལ་ དེ་ལུ་འཇུབ་མོས་
 བཀྱམས་ཏེ་བཟུང་ དེ་མ་ཚད་ ཚ་མདའ་འབག་ལུགས་ཡང་ དེ་བཟུམ་
 ཡིན།

དགྲོགས་མདའ་ཐུང་གུ།

ཐུང་ལུག་གཡམས་ཀྱི་ མཆན་འོག་དང་ དགྲོགས་མདའ་གཡོན་གྱི་མཆན་
 འོག་ལུ་སེ་སྐྱོར་རྒྱུ།

དགྲ་ཆ་ལ།

གྱི་རིང་གི་ཐགས་དེ་ དཔུང་མ་གཡས་པའི་ལྷག་ལས་ ལེ་བསྐྱོར་རྒྱལ་སྟེ་
 གྱི་རིང་གི་ཡུ་པ་ མཆན་འོག་གཡོན་ལས་ཁ་ཡར་སྟོན་ བཞོ་གི་ཟུར་ཅེ་
 གཡོན་པའི་ཅེ་དང་ གྱི་རིང་གི་མཇུག་མཉམ་པར་ཐབས་ གྱི་མཇུག་
 གནམ་ཁར་ལེང་མི་ཚོགས།

དགྲ་ལེ་བ།

ཐགས་དཔུང་གཡོན་གྱི་ལྷག་ལས་ ལེ་བསྐྱོར་རྒྱལ་སྟེ་ དགྲ་ལེ་བ་དེ་ སྒྲལ་
 པའི་གཞུང་ཁར་འཕུང་སྟེ་འབག།

ཆ་བ་ལ།

ཆ་བ་ལྟ་སྤྱད་རས་ཀྱི་ནང་ན་སྒྲིལ་ཞིམ་ལས་ ཆིབས་གཡ་དུ་མེན་ཆེ་ དེ་ཉིད་
 སྟེ་སྐྱོར་རྒྱལ་སྟེ་ ལྷག་པའི་འཛོམ་ཁར་བཀལ་རྟེ་འབག་ནི་དང་ ཆིབས་
 གཡ་གྱི་སྐབས་སུ་ནི་ ཆ་བ་ལྟ་བྱེད་བཏོན་རྟེ་ ཞོལ་ཞོལ་ཐགས་ལུ་ མདུད་པ་
 གཅིག་བཏབ་ ཐགས་སྟེ་སྐྱོར་རྒྱལ་སྟེ་ ཆ་བ་ལྟ་དེ་ཉིད་ དཔུང་པའི་འཛོམ་
 ཁར་བཀལ་ སྤྱད་རས་རང་པའི་ ཉེམ་བྱང་ནང་བཅུགས་རྟེ་འབག་དགོ།

གྱི་རྒྱུད་།

བཅའ་ཚངས་བཏགས་ལུགས་ཀྱི་སྐབས་དང་འདྲ་ ཐགས་དེ་ དཔུང་མ་
 གཡས་པའི་ལྷག་ལས་ ལེ་སྐྱོར་རྒྱལ་སྟེ་ གྱི་རིང་གི་ཡུ་པ་ མཆན་འོག་

གཡོན་ལས་ཡར་སྟོན་ གྱི་རིང་གི་མཇུག་ བགོ་གི་བྱར་ཅེ་དང་མཉམ་པར་
ཕབས་ གྱི་མཇུག་གནས་ལུ་སེང་མི་ཚོགས།

ཕྱག་བཞེས།

ཕྱག་བཞེས་བྱུང་སྤྱི་ལ་ནང་སྤྱར་ཏེ་ ཐག་པ་སྟེ་སྟོར་ སྤལ་པར་སྟེད་སྟེད་
ཀྱབ་སྟེ་འབག་དགོ།

ཕྱག་དཔེ་དང་ དམ་ཇས་སྟོམ།

འབག་ལྷགས་ ཕྱག་བཞེས་འབག་ལྷགས་དང་འདྲ་ ཀྱབ་གཞུ་རིགས་ལུ་
བྱུང་སྤྱི་ལ་མི་དགོ།

ཕད་བྱང་དང་ བ་བཟའ།

ཆིབས་ཏིང་པ་ནམས་ དམག་བགོ་དང་ གཉའ་རས་ འདམ་དཀྱིས་པའི་
ཕྱག་ལུ་ དགྲ་ཆས་བཅའ་ཚངས་ཁར་ ཕད་བྱང་དང་ བ་བཟའ་སྤྱགས་དགོ་
དེ་ཡང་ ཐོག་མར་གྱི་རིང་བརྟགས་ཞེམ་ལས་ ཕད་བྱང་འབག་དགོ་ ཕད་
བྱང་གི་ཐག་པ་ དཔུང་གཡོན་གྱི་ཕྱག་ལས་ ལེ་སྟོར་ཀྱབ་སྟེ་ ཕད་བྱང་
ཀྱབ་ཁར་བརྟོན་ དེའི་ཕྱག་ལུ་ དགྲ་ལེབ་བརྟགས་ བཅའ་ཚངས་བརྟགས་
ལྷགས་ཀྱི་སྤྱབས་དང་འདྲ་ བ་བཟའ་བཀའ་གཟན་དང་ ཚོ་རས་གཅི་
ཡིན་རུང་ ལེགས་ཤོམ་བརྟབ་སྟེ་ གྱི་ཚད་སྤྱིད་གང་ཅམ་འབད་ ཕྱག་
སྟོའི་ཕྱག་ལས་ བ་བཟའི་མཐའ་མ་གཉིས་པོ་ དཔུང་མ་གཉིས་ལས་བསྟོར་

དེ་གདོང་ཁར་བཏང་མཐའ་མ་གཉིས་པོ་དགའ་ཆས་ཀྱི་ཐག་པའི་ནང་
ལས་བཅུགས་དེ་བྱ་ཆེས་ཆེས་འབད་འབག་དགོ།

ཆབ་ཤུབས་བཤུབས་དེ་འབག་ལྷགས་སོགས་ཀྱང་དགའ་ཆས་བཅའ་
ཚངས་ཀྱི་སྐབས་དང་འདྲ་དེ་ཡང་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་སྐབས་ལུ་དགའ་ལེབ་
འོག་ལས་དང་མད་བྱང་ཁ་ལས་སྟོན་དེ་འབག་སྟོལ་ཡོད་པ་མཚན་ཆབ་
ཞུའི་ཨོལ་ཞོའི་ཐག་པ་འོག་ལས་དང་ན་བཟའ་མ་ཚོ་རས་ཁ་ལས་བཀལ་
སྟོལ་ཡོད་མད་བྱང་གི་ནང་ལུ་ལམ་ཁར་གསོལ་རས་གནང་གྱི་འི་ར་
ཤོག་བཏབ་ཀྱི་རིགས་དང་ཐོང་ལུབ་རེ་གཉིས་རེ་བཅུགས་དེ་སྒྲིག་
འབད་འབག་དགོ།

སྐྱ་ཆས།

དམག་བགོ་དང་གཉའ་རས་འདམ་དགྲིས་བཅས་ཀྱི་ལྷག་ལུ་དགའ་ཆས་
ལོགས་ལུ་བཏགས་མི་ཚོག་སྐྱ་ཆས་ཀྱང་པོས་ཚོགས་ཨིན་སྐྱ་ཆས་ནི་
དགའ་ལེབ་ཀྱི་གཙོས་པའི་བཅའ་ཚངས་ཐམས་ཅད་ཤུབས་དང་སྤྱར་རས་
ཀྱི་ནང་ན་མ་གཏོགས་ཕྱི་ལུ་བཏོན་མི་ཚོག།

སྒྲིག་ལུ།

སྒྲིག་ལུ་ཤུབས་ནང་བཅུགས་དེ་དཔུང་གཡོན་པའི་ལྷག་ལས་ཐག་པ་མེ
སྒྲོར་རྒྱབ་ཅིང་མཆན་གཡས་ཀྱི་རྒྱབ་ཁར་བགོ་ཀྱི་ལྷགས་དང་མཉམ་
པར་བཏགས།

ར་བུམ་ དངུལ་བུམ།

དངུལ་བུམ་ རྩུབས་ནང་བཅུགས་ཤིང་ སྒེ་བསྟོར་རྒྱབ་སྒྲེ་ སྒྲལ་པར་
འབག་དགོ།

བཞེས་པར་།

བཞེས་ཆས་ རྣམས་ བཞེས་རས་ཀྱིས་ཤུབས་ཏེ་ ཐམས་ཅད་གཅིག་ཁར་
བཅེགས་ཤིང་ རས་ཀྱི་སྒྲིལ་ཏེ་ བཞེས་པར་ཁར་བཀལ་བ་ནས་ སྒྲུད་
སྒྲིལ་ནང་བལྟམས་ཏེ་ སྒེ་བསྟོར་རྒྱབ་སྒྲལ་པར་འབག་དགོ།

ཐངས་གཞོང་ ཆབ་གསང་སྟོ་དྲ་ ལ་མང་།

དེ་ཙུ་གེ་ར་ རྩུབས་ནང་བཅུགས་ཏེ་ སྒེ་སྟོར་རྒྱབ་དགོ།

ནལས་ལུམ།

ཁྱི་ལྷག་ནང་ དུ་བཅུགས་ཏེ་ སྒེ་སྟོར་རྒྱབ་དགོ།

གཞེར་སྒྲེམས་ ར་རྩུང་།

ཁ་རས་དམར་པོས་བཅིངས་ཏེ་ སྒེ་སྟོར་རྒྱབ་དགོ།

གཞེར་ལྷ་བརྒྱད་མི།

ཆིབས་རྒྱུ་པ་དེ་ དམག་བཞོད་དང་ གཉེ་ལ་རས་ འདམ་དཀྱིས་ དགུ་ཆས་
བཅའ་ཚངས་ གཟུགས་ཁར་བཀྱལ་ཏེ་ ཡོད་པའི་སྒྲུག་ལུ་ དཔུ་ལྷའི་
རྩུབས་དེ་ ཐག་པ་སྒེ་སྟོར་རྒྱབ་སྒྲེ་ དཔུང་པའི་འཛོམས་ལུ་བཀལ་ཏེ་ དང་

དེ རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་ལས་ སྤྲོན་ཅེ་བཀའ་མོད་ཀྱི་བརྒྱུད་སྟེ་ དགེ་སློང་གི་
གཟུན་བཟུམ་བཀའ་།

ལག་གཡས་པས་ གཟུན་བསྐྱད་ལྷགས་དང་མཚུངས་པར་བསྐྱད་ ལག་པ་
གཡོན་པས་སྤྲོན་ཅེ་བཀའ་མོད་ཀྱི་ མཐའ་མ་ལུ་གང་ལྷག་ཅམ་ འཇུབ་
མོའི་ཅེ་ལས་མར་ལྷག་སྟེ་བཏང་།

གསེར་ལྗེ་དེ་ སྤྲོན་ཅེ་ཁར་བཀའ་ཏེ་ ལག་གཡོན་པས་རྣམ་ཅོ་གཡོན་པའི་
ཐད་དུ་བསྐྱད་ཅིང་ རང་གི་མགོ་ལས་ དབུ་ལྗེ་ཏོག་མཐོ་བ་འབད་ ལམ་
འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ དག་ཆས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ སྤྲོན་ཅེ་བཀའ་མོད་ རྒྱབ་ཕྱག་
བརྒྱབ་སྟེ་འགྲོ་དགོ།

ཕྱོག་བསྐྱད་ལྷགས།

མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་གཟིམ་ཕྱོག་ནི་ ཕྱོག་རྟེང་པའི་ལག་པ་གཡོན་མ་དེ་
གསོལ་ཇའི་ཟངས་བུམ་བསྐྱད་པ་ལྟར་ དཔུང་མ་དང་མཉམ་པར་བསྐྱད་
པའི་ལྷག་ལུ་ ཕྱོག་ཁེབས་ཀྱི་རལ་པ་ཡ་གཅིག་ རྒྱབ་ལུ་དང་ ཡ་གཅིག་
གདོང་ཁར་བཏང་།

སྤྲོན་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོག་ཚུ་བསྐྱད་ལྷགས་ མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་གཟིམ་ཕྱོག་
དང་འདྲ་སྟེ་ ཕྱང་ཟད་དཔུང་པ་ལས་ དམའ་བ་འབད་འབག་དགོ།

ཁྱིའེ་བས་བསྐྱད་ལུགས་དང་ བརྒྱད་ལུགས།

ལག་པ་གཡོན་མ་ དཔུང་པའི་ཐད་དང་མཉམ་པར་ བརྒྱད་ས་པའི་ལུག་ལུ་
ཁྱིའེ་བས་གསུམ་བརྟུབ་རྒྱུ་ལྟེ་ སོ་བཅགས་ རྟེན་མ་ལག་པའི་འཇུབ་
ཅེའི་ཕྱོགས་ལུ་བརྒྱད་ལྟེ་བསྐྱད།

ཁྱིའེ་བས་བརྒྱད་ལུགས་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ སྐུ་ཕྱག་གནང་སར་
ཡིན་པ་ཅིན་ སྐུ་ཕྱག་གནང་ས་ལུ་འབག་པ་ད་ ལག་པ་གཡས་པས་ ལག་པ་
གཡོན་པའི་འཇུབ་ཅེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ བརྟུབ་མཚམས་ མཐའ་སོ་ཅན་དེ་
རང་གི་ཕྱོགས་ལུ་སྒྱུར་ ལག་པ་གཉིས་ཁ་སྐྱབ་ཀྱིས་བཟུང་ལྟེ་ མཐའ་སོ་
འོག་མའི་ བརྟུབ་མཚམས་ཀྱི་མཐའ་སོ་དེ་ མཚོན་བཤམས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལུ་
ཅ་བར་བཞག་ལྟེ་ རིམ་བཞིན་ རང་གི་མདུན་ཀྱི་ཕྱོགས་ལུ་བརྒྱད་དགོ།

སྐུ་ཕྱག་ གནང་ཚར་མ་ད་ སྐར་ཡང་སྐར་བཞིན་ མཇུག་གི་ཕྱོགས་ལས་
ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཟུང་ལྟེ་ གསུམ་བརྟུབ་འབད་བསྐྱད་ ད་རུང་གཞན་
ཁར་བརྒྱད་དགོས་པ་ཡོདནི་བརྒྱད་དགོ།

བཀའ་གནང་ས་དང་ མར་ཆང་གི་ཡུད་བཞེས་སར་ བཞེངས་ཏེ་བཞུགས་
ཕྱིར་ བརྒྱད་བའི་སྐབས་ལུ་ རྟེན་རྟེན་འབད་དེ་བརྒྱད་དགོ་ བརྒྱད་
ལུགས་དང་ བསྐྱད་ལུགས་ གོང་དང་མཚུངས།

ལྷན་གྱིས་ལུ་མངའ་བདག་གྱུ་པ་པོའི་སྐྱེ་མདུན་གྱི་ ཆིབས་གྲུ་ལ་ལུ་ཁྱི་
ལེབས་མི་ཐོབ།

ལྷན་གྱིས་ཀྱི་ཕྱག་པར་།

ཕྱག་པར་དེ་ ལག་གཡོན་གྱི་ ཀི་ལིའི་ཐད་དང་མཉམ་པར་ བསྐྱམས་པའི་
ལྷག་ལུ་བཀལ་རྟེ་ ལྷག་བལྟ་བ་ནང་གི་ཕྱོགས་སུ་དང་ རལ་པ་ཕྱིའི་
ཕྱོགས་སུ་བརྟང་དགོ་ ཕྱག་པར་གི་ཁ་བཅགས་ ཁ་ལས་བརྟོན་ ཞིམ་ལས་
སོ་བཅགས་ལག་པའི་ ཅེ་ཕྱོགས་སུ་བརྟང་དགོ།

གཉིས་རྒྱལ་མའི་ཕྱོག་པ་བས་ལྷགས།

ཕྱོག་རྒྱལ་ལག་པ་གཡོན་པ་དེ་ ཀི་ལི་དང་མཉམ་པར་བརྟང་པའི་ལྷག་
ལུ་བཀལ་རྟེ་བསྐྱད་ དེ་ལས་མེད་མི་ཆོག།

ལྷན་གྱིས་དང་གཉིས་རྒྱལ་མའི་དགྲོགས་མདའ་།

དགྲོགས་མདའ་རྒྱལ་ལག་གཡོན་རྟེ་མ་བྱང་གི་ ལོགས་ལུ་སྐྱར་བའི་
བར་ན་ དགྲོགས་མདའི་ཡུ་པ་ བཙུགས་རྟེ་བཟུང་ཞིང་ དགྲོགས་མདའི་
ཁ་ལྷགས་ ཀི་ལིའི་ཁར་བཀལ་རྟེ་ ཁ་ཕྱི་ལུ་བརྟོན་རྟེ་འབག་དགོ།

འདམ་དགྲིས་དང་གཉའ་རས་ཐོབ་ཐང་།

ལྷན་གྱིས་ལུ་འདམ་དགྲིས་དང་ གཉའ་རས་རྒྱབ་ཆོག།
གཉིས་རྒྱལ་མའི་རིགས་ལུ་ གཉའ་རས་དང་འདམ་དགྲིས་མི་ཆོག།

མེའུ་དགུ་པ།

རུ་གྲུ་ལ་སྒྲིག་ས་ལུག་ས།

རྫོང་གཅུལ་ནང་ ཆིབས་གྲུ་ལ་བཞུགས་ཏེ་ རྫོང་ནང་མར་ཆང་གི་ཙ་བར་
 རྫོང་སྐབས་ འབངས་རྫོང་ ཉིང་ཉིང་ གྲུ་སྒྲིང་པ་ནམས་ ས་སྒྲོའི་
 ཡངས་དོགས་དང་བསྐྱུན་སྒྲེ་ ཟུར་ལ་ཅིག་ལུ་ཐོན་དགོ་ གཞན་ཚུ་གཅིག་
 གིས་གཡས་སྒྲིག་ས་ཀྱི་རུ་གྲུ་དང་ གཅིག་གིས་གཡོན་སྒྲིག་ས་ཀྱི་ རུ་གྲུ་
 ལུ་འབད་སྒྲིལ་ཏེ་འཛུལ་དགོ།

རུ་གྲུ་དེ་ མར་ཆང་སྒྲིག་ལུ་བཞག་ རྒྱ་མགྲོན་བཞག་ས་ལུ་ ས་སྒྲོང་
 འབད་བཞག་སྒྲེ་ གྲུ་གཡས་གཡོན་དང་ དབུས་མ་ལུ་འབད་ གྲུ་གྲུ་
 བཞི་ལག་ལག་འབད་མ་གཏོགས་ གྲུ་རྒྱུ་བསྒྲིག་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

གཡས་གྲུ་གྱི་ཐོག་མར་ སྒྲིག་ས་དར།

རུ་དར།

དར་དཔོན།

གཡོན་གྲུ་གི་ཐོག་མར་

བཙན་དར།

ལྷ་དར།

འགྲིམ་དཔོན།

འགྲུལ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་ བྱེ་རིམ་ལས་གྲུལ་བཅད་དགོས་པ་ཡིན་མ་
ལས་ མདའ་གཞུ་འབག་མི་ནམས་ གཅིག་གིས་ཚྭ་གས་དར་གྱི་རྒྱབ་ལས་
གཅིག་གིས་བཅན་དར་གྱི་རྒྱབ་ལས་ གྲུལ་ཁར་འཇུལ་དགོ།

ཚ་མདའ་འབག་མི་ནམས་ མདའ་གཞུ་འཇུག་ལས་དང་ དཀྱོགས་
མདའ་རིང་མ་འབག་མི་ཚུ་ ནང་རིམ་གྱི་ གྲུལ་གཉིས་ལུ་སྤེལ་དེ་ གཅིག་
གིས་དར་དཔོན་གྱི་འོག་ཏུ་ཕྱོད་སྐབས་ གཅིག་གིས་འགྱིམ་དཔོན་གྱི་འོག་
ཏུ་ཕྱོད་དགོ།

དཀྱོགས་མདའ་རྒྱང་གུ་འབག་མི་ཚུ་ ནང་རིམ་གྱི་དཀྱོགས་མདའ་རིང་མ་
འབག་མིའི་འོག་ལས་ཕྱོད་དགོ།

དགུ་ཆས་བཅའ་ཚངས་བཏར་མི་ཚུ་ དཀྱོགས་མདའ་རྒྱང་གུ་འབག་མིའི་
འོག་ལས་ཕྱོད་དགོ།

གྱི་རྒྱང་བཏགས་མི་ཚུ་ བྱེ་གྲུལ་མདའ་གཞུ་འོག་ལུ་དང་ གྱི་རྒྱང་གི་
འོག་ལུ་དཔའ་བརྟུང་ཚུ་ཕྱོད་དགོ།

དགེ་སློང་གསེར་སྒྲིངས་པ་ཚུ་ མར་ཆང་གི་ ནང་གྲུལ་གྱི་གཡས་གཡོན་ལུ་
དང་ གཞུས་དང་ ཞབས་ལུ་རྒྱབ་མི་ཚུ་ མདུན་གྲུལ་ལས་བཅད་ལུགས་
གང་ཡང་ ནང་གྲུལ་གཉིས་དང་ གཅིག་འཐད་པ་འབད་ཕྱོད་དགོ།

དཔའ་བོ་གཉིས་པོ་ དགོ་སྒོར་གསེར་སྒྲིངས་པའི་ སྒྲིག་ལས་ཡར་འཆམ་
མར་འཆམ་དང་ མར་ཆར་བསྐྱོར་ར་བརྒྱབ་སྟེ་འཆམ་ རུ་གྲུལ་བཅད་
ཆར་ཏེ་ སྒྲི་མགྲོན་གཙོ་བོ་དང་ སྒྲིན་བདག་གཙོ་བོ་གཉིས་ མཇལ་འཕྲད་
ཀྱི་སྐབས་ དཔའ་བོ་གཅིག་གིས་ གསེར་སྒྲིངས་པའི་གྲུལ་མཇུག་གཡས་
སྒྲིངས་ གཅིག་གིས་གསེར་སྒྲིངས་པའི་ གྲུལ་མཇུག་གཡོན་ལུ་སོང་ཞིམ་
ལས་ གྲང་གྲིང་ཡང་མ་དཀྲོགས་པར་སྒྲོད་དགོ།

ཉིང་འབངས་དང་ ཀྱི་སྒྲིང་འཕུ་ནི་ཚུ་ཡང་ བད་ཀྱིས་བཅད་དེ་བཞག་
དགོ།

སྒྲི་མགྲོན་གཙོ་བོ་དང་ སྒྲིན་བདག་གཙོ་བོ་ རུ་གྲུལ་གྱི་འོག་ལུ་མཇལ་
འཕྲད་མཛད་དེ་ མཇལ་དར་ཕན་ཚུན་ སུལ་རེས་མཛད་ཞིམ་ལས་ སྒྲི་
མགྲོན་གཙོ་བོ་དང་ སྒྲིན་བདག་གཙོ་བོ་གཉིས་ རང་སའི་བྱི་ཁེབས་ཀྱི་
སྒྲིང་ མར་ཆར་དང་ དབུ་ཅེའི་སྒྲོགས་སུ་བཞེངས་ཏེ་བཞགས་ ཆར་ཕུད་
བཞེས་ཏེ་ཆར་ཕུད་ཀྱི་ཆོག་ལས་(གཞན་ཡང་) ཟེར་བའི་སྐབས་ལས་ དར་
གཡོག་གིས་ (ཏའེ) ཟེར་བའི་སྒྲི་སྒྲིང་འཐེན་མ་དུ་ དཔའ་བོས་འཆམ་མ་
རྒྱབ་པར་གྲང་གྲིང་དཀྲོག་ ཉིང་འབངས་དང་ ཀྱི་སྒྲིང་འཕུ་ནི་ཡང་འགོ་
བཙུགས་ རུ་གྲུལ་དུ་ཡོད་མི་གེ་ར་གིས་ ཕུ་དང་རུ་རྒྱབ་དགོ།

ཆར་ཕུད་བཞེས་ཆར་ཏེ་ སྒྲི་མགྲོན་གཙོ་བོ་དང་ སྒྲིན་བདག་གཙོ་བོ་ རང་
སའི་གཟིམ་ཁུང་སྒྲོགས་སུ་ འཐུན་ཆར་ཞིམ་ལས་ རུ་གྲུལ་ཡང་རིམ་གྱིས་

བཞིགས་ ཉིང་འབངས་དང་ ཀྱི་སྒྲིང་ཡང་མཇུག་བཟུ་ དཔའ་བོ་རྣམས་
 ཆོག་གི་དབྱངས་དང་བཅས་ འཆམ་ཀྱས་པ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མཇུག་བཟུ་
 རྟེན་ལྷག་དབང་ཁུ་དགོ།

ལེའུ་བརྒྱ་པ།

ཐུགས་གྲུལ་གྱི་རྒྱག་ལམ།

ནམས་པ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ལུགས་ལ་ བཟང་པོའི་བྱ་བ་ ཆེ་ཆུང་གཅི་བརྒྱམ་
 ཅིག་བཅམ་རུང་ དང་པར་ལེགས་བྱས་ཀྱི་ གོ་འབྲེད་རྟེན་འབྲེལ་ ལྷན་
 ལུམ་ཚོགས་པའི་ ཐུགས་གྲུལ་གྱིས་མདུན་བསྐྱེད་གོ་མི་ནི།

ཕྱོན་དུས་འབྲུག་གི་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ས་དགེ་དཀར་རྩིང་ལ་སོགས་
 པའི་ ཚོས་ལུགས་འཛིན་པའི་སློ་སློབ་དང་ བརྒྱད་འཛིན་གྱི་སློ་སློབ་
 འགའ་རེ་བྱང་བ་ལ་ དད་མོས་ལས་འཕྲོར་བབས་པའི་ སྤྱིན་བདག་ལེ་ག་
 རྩོན་རྟེ་འབད་རུང་ རྒྱལ་པོ་གཅིག་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་དབང་བསྐྱུར་བའི་
 རྒྱལ་པོ་དང་ ལེགས་རྟེས་ཚོས་བཞིན་འབྲེད་པའི་ ཁྲིམས་མེད་པས་ ཆེ་
 བས་ཆུང་གཞོན་དང་ གཡོག་བཞོལ་ འཐབ་ཚོད་ལ་སོགས་པས་ དུས་
 འདའ་བའི་ཆོ་ན།

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཉིད་ ཚོས་རྗེ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་ རང་གི་
 གདུལ་བྱའི་ཞིང་དུ་གཞིགས་རྟེ་ སྤྱི་ལོ་༡༢༢༡ཀྱི་ལོ་ལ་ བཛོལ་བྲུག་གློམ་
 ཞིག་པོ་ ལ་བཞི་ལྷོ་རོང་བྱོན་ལམ་དུ་ གཞི་བདག་རོ་མོ་ལྷ་ཡི་ མ་འབོད་
 རང་བཞིན་གྱིས་ བསྐྱེད་བར་ཐོན་པ་ལ་ དམ་ལ་བདགས་ཤིང་ ཅི་བཅོལ་

བཀའ་ལ་ཉན་པའི་ རྫོང་གོགས་བྱེད་པས་ རྫོང་གི་འདྲེ་སྲིན་གདུག་པ་
 ཅན་ ཐམས་ཅད་དམ་ལ་བཏགས་ནི་ དབང་དུ་བསྐྱུ་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་དང་
 པ་བསྐྱིགས།

འབྲུག་རྫོམ་རིན་པོ་ཆེ་ སྤྱ་གྲོ་སྟག་ཚང་ལ་སོགས་པའི་ རྫོང་བཞི་དང་
 ཟུག་བཞི་ སྤྱག་ཆེན་བཞི་ལ་སོགས་པའི་ ས་གནས་ཚུ་ནང་བྱོན་ནི་ རྫོང་གི་
 འདི་ནང་གི་ རྫོང་འདྲེ་མི་གསུམ་ཐམས་ཅད་ བཀའ་འབངས་སུ་བསྐྱུས་
 ཤིང་ རྫུབ་པའི་ ཀྱུ་ལ་མཆན་བཙུན་ནི་ ཕྱིས་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ གདུང་
 རབས་ནམས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱུར་བའི་ རྟེན་འབྲེལ་གཉིས་པ་བསྐྱིགས།

ཀྱུ་ལ་བ་ལོ་རས་པ་དང་ ཉོགས་ལྷན་ཉི་ལྔའི་མཆན་ཅན་ འཇམ་དབྱངས་
 ཀུན་དགའ་སེངྒེ་ལ་སོགས་པ་ གདུང་བརྒྱད་འཛིན་པའི་ རྟེན་ཆེན་དམ་པ་
 ནམས་དང་།

ཀུན་མཁུན་པར་དཀར་པོས :-

ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཀྱུ་མཆོའི་ནམ་རྒྱལ་གྱིས།

ཡིད་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་བདེའི་མཆོག་སྤྱོད་མཁན།

ཆོ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྲས་ཀྱི་བྱ་བོ་པ།

འཛིན་རྟེན་དབང་ཕྱུག་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་པ་ནས།

ཕྱོན་ཕྱོན་གྱི་པ་ནམས་ཀྱི་སྤྱུ་ལ་པའི་གཞི། །

མ་ཕྱོན་གྱི་པ་ནམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་པ། །

ད་ལྟའི་སྤྱོད་ས་པ་དག་དང་དབྱེར་མེད་པའི། །

ཆོས་ཀྱི་གྱུ་ལ་པའི་ཞབས་པད་བརྟན་འགྱུར་ཅིག།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ ཕྱོན་དུ་ཕྱོན་ཅིན་པའི་ འཕགས་མཆོག་འཇིག་རྟེན་
དབང་ཕྱག་གི་ རྣམ་རྟེན་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱུ་ལ་གཞི་ ཆོས་ཇི་འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་
གཙང་པ་གྱུ་རས་ཀྱི་ གདན་རབས་བརྒྱད་པའི་ཐ་མ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་
པ་ དག་དབང་བདུད་འཛོམས་དོན་ཇི་ ལྟོ་རོང་འབྲུག་ཡུལ་པ་རྣམས་ཀྱི་
སྤྱོད་སྤྱུ་ལ་དུ་ བསམ་བཞིན་འབྱོན་པར་འགྱུར་བའི་ རྩ་ལྟས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་
གསུམ་པ་ ལེགས་ཆོགས་མ་བསྐྱེགས་ རང་བཞིན་ལྟན་གྱུ་བ་རྟུ་འཆར་བས་
ན།

ཆོས་ཇི་གཙང་པ་གྱུ་རས་ ཀྱིས་ :-

ལེགས་པའི་སྤྱོད་ས་སུ་རྟེན་འབྲེལ་བཅས་པ་བསྐྱེག།

དེ་དག་ཐམས་ཅད་རང་གིས་བྱས་པས་ཆོག།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ བཟང་པོའི་བྱ་བ་ ཆེ་ཆུང་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་བཅམ་
རུང་ དང་པར་རང་གིས་ གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར་ལ་སོགས་པ་ སྤྱན་སྤུམ་
ཆོགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཅི་བ་ཅིན་ སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས་
པའི་རྟེན་འབྲེལ་སུ་བརྟེན་རྟེ་ བཅམས་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ བར་ཆད་

མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བསྐྱབ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ལས་
བརྟེན་ དང་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་བཅི་དགོ་པའི་ཁྱད་ས་
དེ་སྤེལ་ཡིན།

གོ་མ།

བརྟེན་བསྐྱབ་པ་ལས :-

སྟོན་སངས་ཀྱིས་གྲུ་ཐུབ་པས་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ སྟོན་རས་
གཟིགས་ཐོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ སེམས་ཅན་ནམས་ ཚོས་ཀྱི་སྟོན་པས་འབྲུལ་
བར་ལྟར་བསྐྱབ་པ་ལྟར།

སྟོན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ ཐོ་བྱང་པོ་དྭ་ལའི་ཅེ་མོར་བྱོན་ནས་ ཕྱག་མཆོལ་
གཞིན་པ་ལས་ འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྟེ་འཁྲུའི་
ཀྱལ་པོ་རྟེ་ལུ་མཉམ་ཅུང་ བྱ་བ་གཅིག་སྤུལ་རྟེ་ དེ་ལ་གཏན་ཁྲིམས་ལྟའི་ རྟོམ་
པ་ཐོག་ནས་ རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ཁ་བ་ཅན་དུ་བཟང་།

དེའི་བུ་ཚ་ རིགས་བརྒྱད་འཕེལ་ནས་ མིར་གྱུར་རྟེ་ ཚོས་བྱེད་པར་འགྱུར་
རོགས་ལྟར་པས་ སྟེ་འཁྲུ་དང་བྱག་སྟོན་མོ་ བཟའ་འཚོ་བྱས་པས་ ལྷ་བཙུ་
དང་འོ་བཙུན་ འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ལས་ ཚེ་འཕོས་པའི་བུ་དྲུག་བྱུང་།

དེ་ནས་ལོ་གཅིག་ན་ སྟེ་འཁྲུ་ཡང་མ་ཡིན་ མི་ཡང་མ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་འཕེལ་
དེ་ནམས་ ཟས་གོས་མེད་པར་དུས་པས་ སྟོན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ ཟས་

སྐལ་དུ་ས་རྒྱུད་ཡོད་ས་དང་། ས་ཁ་དམའ་ས་ལུ་ནས་དང་། གྲོ་སྐྱ་མ་
སོ་བ་ ཉིལ་ ཡུངས་དཀར་ལྟེ་ ལ་སོགས་པའི་འབྲུ་ལྷ་དང་། ས་བསིལ་
ས་དང་། ས་ཁ་མཐོ་ས་སོགས་ལ་ ཟས་སྐལ་གྱི་ཐོག་མ་ མ་མོས་མ་བརྟལ་
པའི་ཟས་ གྲོ་མ་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་དགོས་པར་གསུངས་པ་མ་ཟད།

སྐྱོན་གསུང་ཤེས་འབྲེང་ལས :-

གྲོ་མ་རྒྱས་བསིལ་མངར་ཡང་ཚ་འཁྲུག་ཅོད། །

རོ་མངར་རྒྱས་བསིལ་ཀུན་གྱི་ཟས། །

སྐྱོན་དུས་རྒྱས་པ་རྒྱུད་དུ་འགོ། །

སྐྱོན་གྱི་བཟང་ལ་དཔྱིད་གྲོ་གང་། །

རྒྱས་པས་འཁྲུག་གཅོད་པར་བྱེད། །

ལ་སོགས་པ་ འགྲོ་བ་མའི་ལུས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལ་ སྐྱོན་རྒྱས་ཆེ་ཞིང་ ཆེ་རིང་
བརྒྱད་ཅན་གྱི་སྐྱོན་རིགས་ གལ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།

སྐྱོན་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ ཆོས་སྤྱོད་ཡེ་ཤེས་མགོན་པོ་ ལྷ་མ་དུལ་དང་
རང་སྤྱོན་ཁར་ས་པ་ཆེའི་ ཐུགས་དམ་བརྟག་པ་དང་། རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་

པདྨ་འབྲུང་གནས་ཀྱིས :-

ལམས་ལུལ་གྱི་ཡི་རིགས་སུ་གྲགས་པ་དེ། །

མངའ་རིས་གཙང་གི་སྤྱོགས་སུ་སྤྱོག་ཅམ་འཁྲུག།

དབུས་གཙང་སྟོ་ཡི་སྤྱོགས་སུ་འབྲུག་བཞིན་གྲགས། །

ཞེས་ལུང་བརྟན་པ་ལྟར་ དགུང་ལོ་ཉེར་གསུམ་ གྱི་ལོ་༡༤༡༤ལུ་ ཆིབས་ཁ་
 ལྟོ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་ཅིང་ ལྟོ་བོད་ཀྱི་ས་མཚམས་བཞུག་ཏེ་ ལྟོ་རོང་དུ་
 སེབས་སྐབས་ ལྷོན་བདག་ཐོག་མ་ ལ་ཡག་ལུང་མོ་པའི་མི་སེར་ཚུ་གིས་
 བཞེས་སྟོའི་ཐོག་མ་ གྲོ་མ་དྲངས་བས་ ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེར་ མ་མོས་
 མ་བཏབ་པའི་བས་དེ་ཉིད་ རོ་མངར་བ་ དྲི་ཞིམ་པ་ བཅུད་ཆེ་བ་ ལྷོ་ལྟོ་
 བདེ་བ་སོགས་ལྷུང་བས་ ལྷོན་ཆད་བས་བཅུད་ འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལྟོ་
 ལྟོངས་འདི་ནང་ འབྲུ་སྒྲ་ལུན་སུམ་ཚོགས་ཏེ་ བས་ཀྱིས་མི་འཕོངས་པར་
 ལོངས་སྟོད་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་ འོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེགས་པ་དང་།

གྱི་ལོ་༡༤༣༧ཀྱི་ལོ་ལས་ ལྷུངས་ཐངས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་ བཞེངས་
 འགོ་བཅུགས་ཏེ་ རྟེན་བརྟེན་པ་དང་བཅས་པ་གྲུབ་པའི་ རབ་གནས་
 དགའ་སྟོན་གྱི་མཛད་སྟོར་ ཞུགས་གྲུལ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ བས་ཀྱི་ཐོག་
 མ་གང་ཞིག་བཅུག་སྐྱམ་པའི་མོད་ལ།

ལ་ཡག་ལུང་མོ་པའི་ ལྷོན་བདག་ནམས་ཀྱིས་ གྲོ་མའི་འབྲུལ་བ་འཕྱོར་
 བས་ དེ་ནི་ མ་མོས་མ་བཏབ་པའི་བས་ རོ་མངར་བ་ དྲི་ཞིམ་པ་ བཅུད་
 ཆེ་བ་ ལྟོ་བ་བདེ་བ་ དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྟོད་དུ་རུང་བའི་ མི་ལུས་ལྷུང་
 པར་ཅན་ཐོབ་པ་སོགས་ཀྱི་ བས་བཅུད་ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་
 གྱི་ཆེ་བར་དགོངས་ཏེ་ ཞུགས་གྲུལ་གྱི་ཐོག་མ་གྲོ་མ་ དྲང་དགོ་མི་དེ་སྟེ་
 ལོན་པས།

ལྷུངས་ཐངས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ བོ་བྱང་གི་རབ་གནས་ དགའ་སྟོན་གྱི་
མཛེད་སྟོར་ ཐུགས་གྲུལ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ ཟས་བཟུང་གཉིས་པ་ག་ཅི་
བཙུག་ན་སྟམ་པའི་མཛེད་ལ།

སྟོན་ལ་དྭགས་རྒྱལ་པོས་ ཕུག་རྟེན་དྲི་བཟང་གི་ འབྲུལ་བ་སྟོན་པ་ལས་
དེ་ནི་ རྟེ་མ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ དགྲ་བཅོམ་པ་རྟེ་མ་གྲུང་པར་ ལྷང་
བསྟན་པ་སྟར་ རྟེ་མ་གྲུང་པས་ རྩ་སྟོས་ངད་སྒྲང་ལས་ གྱུར་གྲུམ་ལེན་རྟེ།

མངས་རྒྱས་གྱི་བསྟན་པ་ རི་ཁྲིད་གནས་གྱི་བར་དུ་ སྟེ་བར་བྱིན་གྱིས་
བསྐྱབས་པས་ ས་བདག་སྐུ་གཉན་ལ་སོགས་པའི་ གདུག་རྩལ་རང་བཞིན་
གྱིས་ཞི་ཞིང་ མཐར་ཐུག་ཟག་མེད་གྱི་ལྷང་པོ་ལྷ་ མངའ་དབང་བཞེས་པར་
ལྷང་དུ་བསྟན་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བར་དགོངས་རྟེ་ དྲི་བཟང་དྲངས་
དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་སྟེ་ཡིན་པས།

གསོལ་ར།

སྟོན་ཆོས་འབྱུང་ལས :-

སྟོན་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ བསམ་ཡས་ལུ་བྱོན་སྐབས་ ཆོས་སྟོང་བའི་
རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོས་ གྲུས་པར་འདུད་ཅིང་ མདོར་གསོལ་ཆེ་བཛོད་དང་
བསྟོན་བའི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་པ་མ་ཟད།

ལྷག་པར་དུ་ གྱུ་ནག་མཐུ་ཙེ་ཉི་ཡུལ་གྱི་ བདུང་བའི་མཚོག་ གསོལ་
 རའི་མཐུན་ཉིན་སྐྱབ་པར་ ཁས་སྤངས་པ་བཞིན་དུ་ འཕྲིན་ལས་སྐྱབ་
 པའི་རྟགས་ལུ་ རྟོས་དཀར་གྱི་དྲི་དང་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་ ར་ནག་ཙེ་
 དུད་པས་མཚོད་པ་དང་ འབྲུག་གི་ཡུལ་སྤྲོངས་འདི་ན་ གྱུ་རའི་ལས་སྟོ་
 ཆེན་པོ་བཅོལ་བའང་ དེའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ བྱང་བ་ཡིན་མ་ལས་ གསོལ་
 ར་དྲང་མ་ཡིན།

བཞེས་ཙམ།

སྟོའི་ཆོས་འབྱུང་ལས :-

ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ སྐུ་འཁྲུངས་མ་ཐག་ ཉི་མ་ཟས་རགས་པ་མཚོད་
 པའི་ཚུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ ལུ་བ་མོ་ག་གིས་བསྐྱུལ་མ་ཤེས་པར་ འབྲས་
 གྱི་ལྗང་མ་དང་ ལྷམ་དཀར་པ་གྱི་སྟོ་ ལྷགས་གྱི་འོག་དང་ ཆོམས་སྐབས་
 ལས་ཐོན་མ་ ཡང་ཡང་བྱུང་བ་ དེ་ཡང་ ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ གོང་
 མའི་ལུང་བསྟན་བཟུམ་ འབྲུག་གི་ཡུལ་སྤྲོངས་ལུ་ འབྲོན་པར་འགྱུར་
 བའི་ལྷ་སྟལ་ལུ་ འབྲུག་པའི་ཡུལ་སྟོ་ གཞི་བདག་ཚུ་གིས་དྲངས་པའི་
 རྟེན་དང་ རྟེན་འབྲེལ་ལུ་ བཞེས་ཙམ་སྟོ་དཀར་པ་དྲང་མ་ཡིན་པས།

མར་ཆང་།

དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས ཡོད་པ་ :-

ཕྱགས་ཀྱི་ལྷ་དང་བདུན་ཅེ་ལ། །

དངོས་གྲུབ་ཀྱི་བདག་ཉིད་མཆོག།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ སྤྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་ མཆོད་པའི་གྲལ་ལས་
འོ་མའི་སྒྲིང་པོ་ མར་གྱི་ཡར་སྒྲོན་ གངས་རི་ལྟར་བསྒྲོར་བའི་དབུས་སུ
འབྱུང་བའི་སྒྲིང་པོ་ཆང་ གྱུ་མཆོ་ལྟ་བུར་དམིགས་པའི་ཡུད་དེ།

འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱད་པའི་ སྤྱི་མཆོད་དམ་པ་ནམས་ཀྱིས་ འབྲིན་ལས
བཞིའི་བྱ་བ་གང་ཞིག་བཅམ་རུང་ ལྟ་མགོན་ལ་སོགས་པའི་ བཀའ་སྲུང་
ཆོས་སྐྱོང་ནམས་ཀྱིས་བསྐྱུལ་བའི་ ཡུང་བསྟན་དང་འབྲིལ་ཏེ་མཛད་པ་
ལས་བརྟེན།

དང་པ་ རིགས་དང་དཀྱིལ་འཁོར་ཐམས་ཅད་ གཉིས་སུ་མེད་པའི་ངོ་བོ་
དཔལ་ལྷན་སྦྲེལ་ནམས་དང་།

གཉིས་པ་ རྒྱུད་སྡེ་བཞིའི་སྟོ་ཆོགས།

གསུམ་པར་ གནས་གསུམ་གྱི་དཔའ་བོ་དང་ མཁའ་གྲོ་མ་ དུར་ཁྲོད་ཆེན་
པོ་བརྒྱད་ན་གནས་པའི་ ཕྱགས་སྐྱོང་དང་ ཞིང་སྐྱོང་གི་མཁའ་འགྲོ་མ།

བཞི་པར་ དཔལ་མགོན་མཆོད་ཀྱི་ལ་དང་ རྣལ་འབྱོར་གྱི་དགུ་ལྟ་ གཙུག་
ལག་ཁང་གི་སྤྱང་མ་ཆེན་པོ་ བྱ་རྒྱུ་མིང་ཅན་ འཁོར་བཀའ་སྤྱོད་དང་
བཅས་པ།

ལྷ་པ་ ལྷ་མ་སྒྲིན་སྒྲེ་བརྒྱད་ འགྲོ་བ་ཤིགས་དྲུག་ སྒྲེ་གནས་རྣམ་པ་བཞིས་
བརྒྱས་པའི་ ལམས་ཅན་རྣམས་ལྟ་ རྣང་གི་མཆོད་པའི་རྣམ་སྤྱོད་མཆོད་པ་
ཅིན་ བཅམས་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ བར་ཆད་མེད་པར་ ལས་ཀྱན་ལྟན་
གྱིས་འགྲུབ་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་ལྟ་དམིགས་ཏེ་ ཆང་མཆོད་ལུལ་དགོ་མི་
དེ་སྒྲེ་ ཞིན་པས།

དར་ཅུང་།

འབྲིན་བཅོམ་ལས :-

སངས་རྒྱས་བསྟན་སྤྱང་དགོན་མཆོག་དབུ་འཕང་བསྟོད། །

དགོ་འདུན་སྒྲེ་སྤྱོད་རྣལ་འབྱོར་ཆེ་སྤྱོད་སྤྱང་། །

སྟན་པའི་དར་འཕྱར་གྲགས་པའི་དྲུང་འབྱུང་ལ། །

འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ གནས་སྐབས་བཅམས་པའི་བྱ་བ་དེ་ བར་ཆད་

མེད་པར་སྒྲུབ་ནི་དང་ མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་ དབུ་འཕང་

མཐོ་བ་ བསྟན་པའི་གཞི་མ་ དགོ་འདུན་གྱི་སྒྲེ་སྤྱོད་ཞིང་ རྒྱལ་ཁབ་དར་

ཞིང་རྒྱས་ ལམས་གསུམ་དབང་དུ་འདུས་ སྤྱོད་གསུམ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་

སྒྲིལ་པ་དང་ གྲགས་པ་ རྩོགས་ཀྱིན་ཏུ་བྱས་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་ལུ་ རྩོགས་
ལས་ རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ བ་དན་ནམ་ དར་བྱང་འཕྱར་དགོ་མི་ དེ་སྡེ་
ཡིན་པས།

ཕྱེ་མར།

འབྲུ་ཡི་སྒྲིང་པོ་སྡེ་དང་ འོ་མའི་སྒྲིང་པོ་མར་དེ་ དང་པ་ ལྷ་དང་སྤྲ་མར་
ལུ་ དེ་ལས་ལུན་ལུམ་ཚོགས་པའི་ བཞུགས་གལ་དུ་འཁོད་རིགས་ཀྱིས་
བཟའ་བ་དང་ བཏུང་བའི་ བཟུང་གི་དྲངས་མ་དེ་ལུ་ ཡོངས་སྟོན་པ་ཅིན་
ཟས་ནོར་ཡོངས་སྟོན་ ལུན་ལུམ་ཚོགས་ཤིང་ ཚེ་རིང་ནད་མེད་གི་བདེ་བ་
ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལུ་ ཕྱེ་མར་དྲང་དགོ་མི་དེ་སྡེ་ཡིན་པས།

ཕུག་འགྱེད་པ་ :-

ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེས་ སྤྲངས་ཐང་ཚོང་གཞི་ རབ་ཏུ་གནས་པའི་ རྟེན་
འབྲེལ་གི་མཛད་སྒོར་ གསུང་ཚོག་པ་སྤྲ་སྟོབ་དང་ དགེ་འདུན་པའི་སྡེ་
སྤྲུལ་པའི་བཟོ་བོ་ བ་ལུས་པ་ལ་སོགས་པའི་བཟོ་བོ་ཚུ་ལུ་ རོང་དང་ འབྲུ་
སྤྲ་ གསེར་དངུལ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་དང་ རབ་གནས་གི་མཛད་སྒོར་
འོང་མི་ དད་ཅན་ སྤྱིན་བདག་དང་ མི་མང་ཡོངས་ལུ་ དངུལ་ལ་སོན་པའི་
གང་ལ་གང་འདོད་གི་ གནང་སྤྱིན་བསྐྱུལ་བའི་སྟོན་བཟང་མི་ཉམས་པའི་
དོན་ལུ་ ཕུག་འགྱེད་པ་དྲང་མ་ཡིན་པས།

དོག་མ་དང་པ་ནི།

རྟེ་མ་མོན་གྱི་ཡུལ་དུ་ འདྲེ་སྟོན་ལ་སོགས་པ་ མི་མ་ཡིན་ཚུ་གིས་ མི་ཤ་
དངོས་སུ་ཟུང་མ་ཡིན་རུང་ སྤྱིས་གྱུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ བུམ་ཐང་ལུ་བྱོན་སྐབས་
འདྲེ་སྟོན་གདུག་པ་ཅན་ཚུ་ བདུལ་ཅིང་དམ་ལ་བདགས་ ཤ་པགས་གྱི་
ཆ་བ་ལུ་ དོག་མ་པ་ནི་ཟ་བས་ གོ་ཚོད་པ་སྟེ་ བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཏེ་གནང་
བའི་ བཅའ་བ་ལུ་ཁེ་གྲུ་ལས་ ལོ་མའི་བཅའ་བ་དང་ འབྲས་བུའི་བཅའ་
བ་ཡིན་མ་མ་ཆོད།

སྟག་པར་དུ་ ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་དང་ གྱུ་སྟེ་ཁའི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་ རྟོན་
བསགས་ལེགས་ རྟོན་ བསོད་ནམས་དབང་གིས་ ཆོས་ཉིད་སྟོན་བདག་ལུ་
འཛོམས་པས་ སྤྲུངས་ཐང་རྫོང་ གསར་བསྐྱབས་གྱི་ དགའ་རྟོན་རྟེན་
འབྲེལ་ལུ་ སྟེ་ཁའི་རྒྱལ་པོས་ དོག་མ་དང་ པ་ནིའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་མ་
ལས་ ལས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་གིས་སུལ་བའི་ ལོ་མའི་བཅའ་བ་དང་
འབྲས་བུའི་བཅའ་བ་དེ་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བར་དགོངས་ཏེ་ རྟོན་འབྲས་
ཟེར་ ཤིང་འབྲས་གྱི་ཐོག་མར་ དང་པ་དོག་མ་པ་ནི་དྲུང་མ་ཡིན་པས།

ཤིང་འབྲས།

དེ་བརྒྱུ་མའི་ འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་པའི་ བཟའ་བ་དང་ བཅའ་བ་ བདུང་
བ་སྒྲ་ཆོགས་པའི་ ཡོ་བྱད་དེ་ཚུ་ བཀའ་བརྒྱུད་སྤྲུལ་ནམས་དང་ ཆོས་
མཐོའི་སྐྱུ་མགྲོན་ཚུ་ལུ་ དངོས་སུ་འབྱུང་པའི་ མཚོད་པ་མཚན་བྱེད་ བཞུགས་

ལྟལ་ཕུན་ལྷན་ཚོགས་པའི་ ཟས་སྟོན་ལུ་ཕུལ་བས་ བདག་གཞན་སེམས་
 ཅན་ཚུ་གི་ཚོགས་རྫོགས་ཏེ་ འབྲས་བུ་གནས་སྐབས་ མཐོ་རིས་ལྟ་དང་
 མའི་འབྱོར་པ་ལུ་ ཡོངས་ལུ་ཕྱོད་པ་དང་ མཐར་ཐུག་རེས་པར་ལེགས་པ་
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་ལུ་ བཟའ་བ་
 དང་ བཟའ་བ་ བརྟུང་བ་ལ་སོགས་པའི་རིགས་དྲངས་མ་ཡིན་པས།

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་གོ་རིམ།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ ཁྱིམ་འཁོར་གསོལ་སྐབས་དང་ ཆོས་
 ཕྱོགས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ རྗེ་མཆན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ སྦྱིར་བརྟུང་
 གཞུང་གཡོགས་ཚུ་ལུ་ གོ་གནས་གནང་སྐབས་ ལུ་ཆང་གསོལ་ཐབ་
 འཕེབས་སྐབས་ ཚོགས་འཛོམས་ལ་སོགས་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐབས་ལུ་
 ངང་ལྟའི་འབྲས་བུ་ ཤིང་གི་སྦྱགས་དྲང་པོ་ལས་བརྟགས་པ་ཡིན་མ་ལས་
 བྱ་བ་ཆེ་ཆུང་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་བཙམས་རུང་ ཉིང་དྲངས་མའི་དབྱིལ་
 ལས་ ཐ་དམ་ཚིག་བརྟན་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་ལུ་ དང་པ་ངང་ལྟ་ལས་འགོ་
 བཙུགས་ཏེ་དྲང་དགོ།

ཡོ་གསར་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཤིང་འབྲས་རྒྱུ་མ་པ་འདི་ འབྲས་བུ་ཤིང་གི་ཅི་
 ལས་བརྟགས་པ་མ་ཆད་ དྲི་ཞིམ་པ་ རོ་མངར་བ་ བྱང་ན་གི་མདོག་དཀར་
 བ་ ཞལ་ལག་གིས་ འབག་མ་ཚུགས་པའི་ འབྲས་བུ་སྒྲིན་མ་ཡིན་མ་ལས་
 ཡོ་འདི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ བཙམས་པའི་བྱ་བ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ འབྲས་བུ་

མིང་འབྲས་ ཏུམ་པ་བཟུམ་སྒྲིན་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་ལུ་ དང་པ་རྟེ་པ་ལས
འགོ་བཙུགས་རྟེ་དྲང་དགོ།

གཉེན་སྦྱར་བག་སྦྱོར་དང་ ལུས་སྦྱོས་ཕྱིར་གཏོན་གྱི་ རྟེན་འབྲེལ་སྐབས་
ཚལ་ལུའི་དོག་མ་ སྤགས་ཀོ་གཅིག་གི་ནང་ ནང་ཟས་ཤག་མ་མང་རབ་
ཅིག་ གཅིག་ཁར་སྤྲངས་རྟེ་ཡོད་པ་ལས་ ཁྱིམ་གཅིག་གི་ནང་ སམ་བུ་
ཚ་ཚུ་གེ་ར་ བདེ་སྦྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་མིང་ མཐུན་ལམ་དམ་ཚོག་གཅིག་
སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལུ་ གཅིག་ཁར་འཛོམས་རྟེ་ སྤྲོད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལུ་ དང་
པ་ཚལ་ལུ་ལས་འགོ་བཙུགས་རྟེ་དྲང་དགོ།

མིང་འབྲས་གྱི་གོ་རིམ་དེ་ ལྷུམ་རས་ནང་གི་ མིང་འབྲས་གྱི་རིགས་ལས་
འདབ་མ་ བྱར་དགུན་མེད་པར་སྤྲོད་མི་དང་ དོག་མ་མིང་གི་ཅེ་ལུ་བཏུར་
མི་ དྲུ་ཞིམ་རྟོག་རྟོ་ སྤྱོ་ལྷ་མང་རམོ་ ནང་ཟས་དཀར་པོ་ འབད་མའི་རིགས་
རྟེ་མ་དང་ དོག་མ་མིང་གི་ ཀླེད་པར་བཏགས་མའི་རིགས་བར་ན་
དོག་མ་ཙ་བར་བཏགས་མའི་རིགས་ བསྐྱལ་ལས་འབད་དྲང་དགོ།

དེའི་བསྐྱལ་ལས་ གྱི་བོད་རྟོར་གསུམ་ན་ ཡོད་པའི་ ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་
ཆེའི་སློབ་མ་དང་ སྦྱིན་བདག་ཚུ་གིས་ཡང་ སྤྲངས་ཐངས་ཇོང་གི་རབ་
གནས་གྱི་སྐབས་ གྱི་ཟས་དང་ བོད་ཟས་ལ་སོགས་པ་ ཟས་སྒྲུའི་འབྲུལ་
བ་འབྱོར་མི་ཚུ་ཡང་ བཞུགས་གྲལ་ཕུན་སུམ་ཚོར་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཡོ

བྱད་ལུ་ལུ་བཙུགས་ཏེ་གནང་མ་ལས་ གྱི་ཟས་ བོད་ཟས་ཚུ་དང་ དེའི་
ལུ་ལས་རང་ལུ་གྱི་ སྐམ་ཚོགས་མས་ཁུ་ ཟས་སྣ་ཚུ་དྲངས་ཡིན།

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མཇུག།

དཔལ་ལྷན་ཚོས་ཇི་འབྲས་པའི་ བྱ་བརྒྱད་ཚུ་ བས་གོ་ལ་གཞན་ཕྱེའི་
གཞོད་པས་མི་ཚུགས་པའི་ ཕྱིའི་ལུས་སྟོབས་སྣ་བ་དང་ བྱང་ལོག་སྟེ་ཇི་ས་
སྣ་བསྐྱར་བའི་ སྤྱིང་ཇི་བྱང་ཚུ་བ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ རང་གྱུད་ལུ་ཡོད་
པའི་བད་དོན་རྟེན་འབྲེལ་ལུ་ ལྷུང་གོ་དང་ ལྷུང་སྟོར་དྲངས་ཏེ་མཇུག་
བསྟུ་དགོས་པ་ཡིན་པས།

དྲན་གསེའི་ :-

དྲང་བྱ་གྱུ་བ་མི་ཚུ་གིས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མཇུག་ ལྷུང་གོ་དང་ ལྷུང་སྟོར་དྲང་སྟེ་
མཇུག་བསྟུ་ནི་དེ་ བསྟུ་ཤིས་མཐའ་ནི་དང་འདྲན་འདྲ་ མཇུག་བསྟུ་ནིའི་ཅིས་
གྱུ་བ་དགོ།

མེའུ་བརྩ་གཅིག་པ།

དྲངས་བཞག་ཀྱང་ཐངས།

བཞགས་གྲལ་གྱི་སྐབས་ མགྱོན་མ་གཙོ་བོ་ བཞགས་ཚར་ཞིམ་ལས་ དང་
པ་མགྱོན་མ་གྱི་དགོངས་སྒོར་ལྷ་དགོ།

དེ་ལས་མགྱོན་མོ་ཚུ་ བཀའ་ཞི་མདུན་བཀའ་པ་སྟེ་ རིམ་བཞིན་གཅིག་
གིས་གཡས་གྲལ་དང་ གཅིག་གིས་གཡོན་གྲལ་འབད་དེ་ གྲལ་གྱི་ཐོབ་
རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་འཇུག་ཞིམ་ལས་ སར་བཞགས་དགོ།

བཞགས་གྲལ་གྱི་ དགོངས་སྒོར་ལྷ་ཚར་མ་ད་ མཐོ་བཀའ་ལུ་མི་འཇུག་ཏེ་
ཕྱིར་ཐོན་མ་ཅིག་ དང་པ་གོ་མ་ དེའི་ཤུལ་དྲི་བཟང་ དེ་ལས་བསྟོན་ནམས་
མཚོད་ཇ་ དྲི་བཟང་དང་ བསྟོན་ནམས་མཚོད་ཇ་ལུ་ བཞེས་ཙམ་དང་
བཅས་པ་འབད་དྲངས་དགོ།

དེ་ལས་མར་ཆང་དང་ དར་ཤིང་ དེ་ལས་ཕྱེ་མར་ ཕུག་འབྱེད་ རོ་མ་པ་ནི་
དེ་ལས་ ཤིང་འབྲས་གྱི་རིགས་དང་ དེའི་ཤུལ་ལས་ ཀྱུ་ཇས་བོད་ཇས་ཚུ་
སྐམ་གྱི་རིགས་དང་ དེ་ཤུལ་རང་ལུ་གྱི་ སྐམ་ཚོགས་མས་ཁུ་ དེ་ལས་
བཞགས་གྲལ་གྱི་རིམ་པ་ལས་ མཇུག་སྟར་གོ་དང་ ཕྱིར་སྒོར་འབད་དེ་
གོ་རིམ་བསྐྱིག་དགོ།

གྲོ་མ་དྲངས་ལུགས།

དང་པ་གྲོ་མ་དྲང་མི་གཉིས་པོ་ ལག་གཡོན་དཔུང་པའི་ཐད་དང་ མཉམ་
པར་མེད་བའི་གྲུ་ གྲོ་མའི་རྩམ་བཀལ་རྟེ་བཟུང་ གཅིག་གིས་སྒོ་བར་
ནང་ལུ་ བྱན་སྒྲིག་འབད་ཐོད་དེ་ གཅིག་གིས་མཚོད་བཤམས་ལུ་ གྲོ་མ་
ཕུད་དྲངས་རྟེ་ལོགས་ད་ གཅིག་གིས་ཡང་ སྒོ་བར་ལས་ཐོན་རྟེ་ གཉིས་
ཆ་སྒྲུག་གུ་ལྱི་ མཇུག་ལུ་འདྲན་འདྲ་ཐོད་དགོ་ དེ་ལས་གོ་མ་ཐེངས་
གཅིག་ ཀྱང་མ་གཡས་པ་རྟེ་ མ་འཇུ་སྟེ་གདོང་ཁར་སྟོ་དགོ།

དེ་ལས་ ལག་པ་གཡས་ཀྱིས་ དཔའ་རྟེ་དང་ བཀལ་ནིའི་རལ་པ་ མཉམ་
ཅིག་བཟུང་སྟེ་ ཕུས་མོ་གཉིས་ཆ་ ས་ཁར་གཞིབས་པའི་མདུན་ལུ་ གྲོ་མའི་
རྩམ་དེ་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་གིས་རུབ་སྟེ་ ས་ཁར་ཐབ་ནི་དང་ ཕུས་མོ་ས་
ཁར་རེག་སྐབས་ ལག་གཡོན་གྱིས་ཡང་ གྲོ་མའི་རྩམ་ཐབ་སྟེ་ གདོང་
ཁར་བཞག་ དེ་འཕྲོས་ལས་ ལག་པ་གཡས་པ་གྱིས་ བཟའ་རུ་བཤེད་དེ་
རྩམ་འི་ནང་གཡས་བསྒྲོར་ ཚར་གཅིག་དཀྲུགས་ ལག་པ་གཡོན་མ་ བསྐྱད་
དོ་གཡོན་པའི་བགོ་གི་གྱར་ ཚར་གཅིག་འཕྲུག་སྟེ་བཟེད་པ་ད་ ལག་པ་
གཡས་པ་གྱིས་བཟའ་རུ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་མཐེལ་ལུ་ སྒྲུགས་དོ་བཟུམ་
ཅིག་འབད་དེ་ གཡོན་པའི་ལག་མཐེལ་དེ་ དུག་ཐོས་འབད་བའི་ཆེད་དུ་
ཁ་ལུ་ཚར་གཅིག་བཀལ་ཚུ་ལ་འབད་དགོ།

དེ་སྤྱི་ལོ་མ་ཇིས་བཅད་ཞིན་མ་ལས་ ལ་ལུ་བཀལ་བའི་ ལག་པ་གཡོན་མ་དེ
 རྟོ་རྩང་བསྐྱད་དོ་ གཡོན་པའི་བགོ་གི་འགྲུ་ ཚར་ཅིག་འཕྱག་པའི་འཕྲོད་
 ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་རྩམ་འབྲུ་སྟེ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་འགྲུར་ བཀལ་
 ལག་པ་གཡམས་པ་ཀྱིས་ དཔལ་རྟགས་དང་ བཀལ་ཞེ་འི་རལ་པ་ལུ་བརྩུང་
 སྟེ་ ཡུས་མོ་གཉིས་ཆ་ འདྲན་འདྲ་གཞིབས་ཏེ་ཡོང་ རྩམ་གཉེན་བར་
 བཀལ་ཏེ་ ཏེ་མ་ཀངས་གཡོན་མ་ གོམ་གང་རྒྱབ་བཤུད་ཀྱིས་བགྲད།

དེ་སྤྱི་བགྲད་པ་ད་ རང་གི་གདོང་དེ་ མགྱོན་མ་གཙོ་བོའི་ སྐྱུ་མདུན་འཕྱང་
 སྟེ་བགྲད་དགོ་ མཚོད་བཤམས་དེ་ གྱོ་མ་དྲང་མའི་ རྒྱབ་ཁར་མིན་པ་
 གཞན་ཅིག་ཁར་ཡིན་པ་ཅིན་ གྱོ་མ་དྲང་མི་གཉིས་པོ་ རྒྱལ་གཅིག་ཁར་
 བསྐྱུགས་ཏེ་བགྲད་ནི།

མཚོད་བཤམས་ཀྱི་ གདོང་མ་བཅད་པར་ དྲང་མི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་
 ས་སྟོང་དུམ་གྲུ་ཅིག་བཞག་དགོ།

མགྱོན་མ་གཙོ་བོས་བཞེས་ཆ་ མཐོ་བཀལ་འགྲུར་ གནང་མ་ད་ བསྐྱུན་
 གོམ་སྟོ་ནི་ཡང་ མགྱོགས་སྟོད་རན་པའི་སྟོ་ལས་ རྒྱལ་གྱི་ཕྱིད་ཀ་བཀལ་
 མཚམས་ལས་ རྩམ་དཔྱད་པ་ལས་ བབ་དགོས་པ་མ་གཏོར་ རྒྱལ་མཆུག་
 ལས་འཇུག་པ་ད་མཐ་མི་རྩང་།

མངལ་བདག་རྒྱལ་པོའི་ སྐྱུ་མདུན་ལུ་དྲང་མི་དེ་གིས་ བཞེས་ཆའི་ནང་
 དྲང་ཚར་བའི་འཕྲོད་ལས་ ཀངས་གཡམས་པ་ ཏེ་མ་བཏང་སྟེ་ གོམ་གང་

ཀྱུ་ཁར་བཤུད་ཞིན་མ་ལས་ རང་གི་གཡོན་གྱི་ཕྱོགས་ལུ་ ཁ་བསྐྱར་ནི་
 དང་འབྲེལ་ རྩམ་ཅུང་ཚར་ཅིག་ གཉའ་བར་བཀལ་ དེ་ལས་དོ་རུང་
 གཡས་གཡལ་ལས་ རིམ་བཞིན་དྲངས་ གཡས་གཡལ་དང་ གཡོན་གཡལ་ལུ་
 དྲངས་མི་གཉིས་ཆ་གིས་ གཅིག་མིག་གཅིག་ལུ་བསྐྱིམ་སྟེ་ གཡལ་མཇུག་ལུ་
 འདྲན་འདྲ་འཛོན་མ་འབད་དགོ།

དྲང་བའི་སྐབས་ལུ་ གཡས་གཡལ་ལུ་དྲངས་སྐབས་ ཀང་མ་གཡས་པ་ ཉེ་མ་
 ཀྱུ་ཁར་བཏང་སྟེ་ཕྱོ་ནི་དང་ གཡོན་གཡལ་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཀང་མ་
 གཡོན་མ་ཉེ་མ་བཏང་སྟེ་ ཕྱོ་དགོས་པ་ཡིན་ གོ་མ་རེ་ཕྱོ་སྟེ་ ཀང་མ་ཚར་
 རེ་གཞིབས་པ་ད་ སྟོ་མ་དྲངས་ནི་ཡིན།

དྲངས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱུག་གཡལ་གྱི་མཇུག་ལུ་ ཉེ་མ་བཟུམ་འབད་
 བཤུད་ མགྱོན་མ་གཙོ་བོས་ བཞེས་ཆ་ཡར་འཐུ་སྟེ་བཞེས་པ་ཅིག་ གོ་མ་
 གང་ག་དོང་ཁར་ཕྱོ་སྟེ་ ཕྱུག་དབང་ཁྱུ་མ་ད་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་ རྩམ་ལུ་
 བཟུང་སྟེ་ སྟེད་པ་དང་ ཕྱུག་མགོ་བསྐྱར་ནི་ ལག་པ་གིས་རྩམ་དེ་ མཐོ་གང་
 ཅམ་གྱི་སར་ཕབ་སྟེ་ སྟོ་འི་ཕྱོགས་ལུ་གཉིས་ཆ་གིས་ འདྲན་འདྲ་ཀྱུ་
 བཤུད་ཀྱུ་བ་སྟེ་འཛོན་འགྱོ་དགོ།

དྲང་ནི་གི་རིགས་ ག་ཅི་རང་དྲང་རུང་ བཟུང་རུ་དང་ ར་བུམ་གྱི་
 མཚོ་རྟོག་དང་ གཞུ་ཚུ་ བོར་པ་གྱི་ཁར་ མ་རེག་པ་འབད་དྲངས་དགོ་

མཚོད་བཤམས་འགྱུར་ སྤང་དྲང་སྐབས་ཡང་ མདུན་འཕྱང་སྟེ་མ་གཏོར་
སྤར་ལས་དྲངས་མི་རུང་།

དྲི་བཟང་དྲངས་ལུགས།

དྲི་བཟང་དྲངས་ལུགས་དེ་ དྲངས་མི་གཉིས་པོ་ ལག་པ་གཡོན་མ་དཔུང་
པའི་ཐད་དང་མཉམ་པར་སེང་བའི་འགྲུ་ དྲི་བཟང་གི་ར་བུ་མ་བཀལ་རྟེ་
བགྲད་ཞིན་མ་ལས་ གཅིག་གིས་སྟོ་བར་ནང་ གྲུབས་སྒྲིག་འབད་མེད་
གཅིག་གིས་མཚོད་བཤམས་ལུ་ སྤང་དྲངས་རྟེ་ལོག་པ་ད་ གཅིག་པོ་དེས་
སྟོ་བར་ལས་ཐོན་རྟེ་ གཉིས་ཆ་སྒྲུག་གྲུལ་གྱི་མཇུག་ལུ་ འདུན་འདྲ་
བསྒྲིགས་ཚར་མ་ཅིག་ གོམ་ཐངས་གཅིག་ གདོང་ཁར་སྟོ་ནི་ཡིན།

དེ་ལས་ཀང་མ་གཡོན་པ་ རྟེ་མ་སྟོ་ཞིན་མ་ལས་ ཀང་མ་གཡས་པའི་རྟིང་མ་
ཀང་མ་གཡོན་པའི་ ཚིགས་རྟོ་ཁར་བཀལ་རྟེ་ གཡས་ཀྱི་ལུས་མོ་ སྤྱར་
བརྟུབ་བཅུགས་པ་ཅིག་ ར་བུ་མ་དེ་ ལག་གཡོན་མ་གྱིས་མཐ་སྟེ་ གདོང་
ཁར་སྟོད་པ་ཅིག་ ལག་པ་གཡས་པ་གྱིས་ཡང་ ར་བུ་མ་གྱི་གཡུ་པ་ལས་
བཟུང་སྟེ་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་གིས་རུབ་སྟེ་ ལུས་མོ་སྤྱར་བརྟུབ་འགྲུ་ ར་
བུ་མ་གདན་དང་སྒྲུགས་རྟེ་ བཀལ་བའི་འཕྲོད་ལས་ ལག་པ་གཡོན་མ་
བརྟུ་གཡོན་གྱི་བགོ་ལུ་འཕུག་སྟེ་ ལག་པ་གཡོན་མ་གྱི་མཐེལ་དུ་ ར་བུ་མ་
ལས་ དྲི་བཟང་སྒྲུགས་དོ་བཟུམ་འབད་ ལག་མཐེལ་ཁ་ལུ་ཚར་གཅིག་
བཀལ་རྟེ་ དོ་རུང་བགོ་ལུ་ ཚར་གཅིག་འཕུག་པའི་འཕྲོད་ལས་ ལག་པ་

གཡོན་མ་བུམ་གདན་དང་སྤྲུགས་ཏེ་ ར་བུམ་གྱི་འོག་ལུ་བཙུགས་ ལགཔ་
གཡས་པས་གཡུ་པ་ལར་བཟུང་སྟེ་ ལགཔ་གཡོན་པར་སྤྲོད་དེ་ ཏེ་མ
བཟུམ་གཏྱེའ་བར་བཟུང་སྤྲུགས་དང་ དྲང་སྤྲུགས་ཚུ་གྲོ་མ་དང་འདྲ།

དྲི་བཟང་གི་ བཞེས་ཙམ་དྲང་མི་ཚུ་གིས་ ར་བུམ་བཟུང་མི་གཏིས་གྲལ་
སྤྲུགས་ལས་འཛུལ་ཏེ་ བཟུང་དེ་སྤྲོད་དགོ།

མགྲོན་མ་གཙོ་བོས་ དྲི་བཟང་བཞེས་ནི་དང་བསྐྱུན་ བཞེས་ཙམ་དྲང་མི
གཏིས་འཛུལ་དགོ།

བཞེས་ཙམ་དྲངས་ཏེ་ སྤྲུག་གྲལ་འགྲུལས་ མི་གྲངས་གསུམ་ཙམ་ལུ་
དྲངས་ཚར་མ་ད་ དོ་རུང་མགྲོན་མ་གཙོ་བོའི་ བཞེས་ཆ་མཐོ་བཀལ་ནང་
གནང་མ་ད་ དྲི་བཟང་དྲང་མི་གཏིས་ ལོག་འཛུལ་དགོ་ བཞེས་ཙམ་མེད་ན་
ཆར་གཅིག་དྲངས་ཏེ་ཕྱག་དབང་ཞུ་ནི།

བཞེས་ཙམ་ལུ་ སྤྲི་རས་རྒྱབ་དགོས་པ་དང་ མ་དགོས་པ་ བཞེས་ཙམ་
སྤྱི་ཁག་དང་འབྲེལ་ཏེ་བསྒྲིག་ནི་ ཕྱག་དབང་ཞུ་སྤྲུགས་ གྲོ་མ་དང་འདྲ་
རུང་ ལགཔ་གཡོན་མ་ར་བུམ་གྱི་འོག་ལས་དང་ ལགཔ་གཡས་པ་གཡུ་
པ་ལུ་བཟུང་སྟེ་ཞུ་ནི་ཡིན།

བཞེས་ཙམ་དྲངས་ལུགས།

བཞེས་ཙམ་དྲང་ནི་དེ་ བང་ཅུང་མ་གྲང་མའི་ནང་ ལྟོ་འདེགས་ཏེ་ ལབ་
 ཏོག་ ལོ་བཅེགས་འབད་དེ་བཅད་ བང་ཅུང་སྤྱར་རས་ རས་དམར་པོ་
 མཐོ་དྲུག་ གྲུ་བཞི་འབད་མི་གཅིག་ ལགས་གཡོན་པའི་གྲུ་བརྒྱངས་ཏེ་
 བཀལ་ ལགས་གཡོན་པའི་གྲུ་ལས་ སྤྱར་རས་དེའི་ཅེ་གཅིག་འཐེན་ཏེ་
 དཔུངས་གཡོན་ལས་བཀལ་ཏེ་ ལྷག་བསྐྱོར་ཀྱབ་སྟེ་ རྟེན་གཡས་པའི་གོང་
 བར་ན་སྟེ་བས།

ལགས་གཡོན་མ་གྱི་ཀི་ལི་ གཟུགས་ཁར་འབྱར་ཏེ་ ལགས་གདོང་ཁར་
 བརྒྱངས་ཤིང་ སྤྱར་རས་ཀྱི་ཅེ་གཅིག་ མཛུབ་མོའི་ཅེ་ལས་མར་བཏང་
 ཅེ་གཉིས་ལགས་གཡོན་པའི་ རྩ་ནང་གཉིས་པོ་སོ་སོར་བཏང་སྟེ་ སྤྱར་
 རས་བརྒྱངས་པའི་གྲུ་ ལྟོ་བང་ཅུང་བཀལ་མ་ད་ བང་ཅུང་སོ་བཅེན་
 ཀྱི་ཁ་དེ་ རང་གི་ཁ་ཟུག་སྟོན་ཏེ་བཀལ།

དེ་ལས་ མཛུབ་མོ་ཅེ་ལས་མར་བཏང་བའི་ སྤྱར་རས་ཀྱི་ཅེ་དེ་ལེན་ཏེ་
 ལགས་གཡས་པའི་ཀྱིས་ སྤྱར་རས་ཀྱི་ཅེ་ལས་བརྒྱང་ཞིང་ བང་ཅུང་གི་གྲུ་
 རང་ཕྱོགས་ལུ་སྟོན་ཏེ་བཀལ་ནི་ལེན།

བང་ཅུང་དེའི་ལབ་ཏོག་གི་ ཀོག་ལྷག་ཚུན་ཀྱབ་འབད་བཀལ་ སྤྱར་རས་
 ཀྱི་བལྟ་བ་དེ་ ལག་གང་ཙམ་ཅིག་ ལག་ཅེའི་ཁོངས་སུ་སྟོན་ དོ་རུང་
 བལྟ་བ་དེ་བརྩམ་གཅིག་ ནང་ན་རང་ཕྱོགས་སུ་སྟོན་ ཏེ་མ་བལྟ་བས་པའི་

ལྷག་བལྟ་བ་དེ་དང་ འདྲན་འདྲ་འབད་ས་ལས་ རོ་རྒྱུ་ཅེ་དེ་ ལག་
 ཅེ་འཁོར་ས་སུ་ ཕྱི་ཕྱོགས་ལས་སློག་སྟེ་ ལྷག་བལྟ་བ་ ཉེ་མ་གི་ཅེ་དེ་ལུ་
 ལྟོད་པ་འབད་བཟོ་དགོ།

དེ་ཕྱི་མར་བལྟ་བ་ རྒྱུ་ར་བལྟ་བ་འབད་བའི་ བལྟ་བ་གསུམ་གྱི་ ཅེགས་
 དེ་ཡང་ བང་ཅུང་ཁབ་རྟོག་གི་ ལྷག་དྲུང་པོར་གནས་དགོ་ དེ་ལས་
 ལག་པའི་ནང་ཕྱོགས་གྱི་ སྤྱར་རས་ཅེ་དེ་སྤངས་ཉེ་ ལག་གཡས་པ་གྱིས་
 ཉེ་མ་ཅེ་ལས་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ བང་ཅུང་གུ་ཁབ་རྟོག་གི་གོག་ལས་ལྷག་
 ཅེ་མ་ལུ་ ལྟོད་པ་འབད་བཀལ་ ལོག་ལག་པའི་ནང་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བ་སྟེ་
 མར་བལྟ་བ་རྒྱུ་ར་བལྟ་བ་ བཅེགས་པའི་ཅེ་དེ་ ལག་པའི་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་སློག་
 སྟེ་ ཉེ་མའི་ལྷག་བལྟ་བ་དེ་དང་ ཅེ་འདྲན་འདྲ་ལྟོད་པ་འབད་བཟོ་དགོ།

དེ་ལས་ རང་གི་ལག་པ་གཡས་པ་དེ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་ལོག་ལས་བདང་
 སྟེ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་ ཕྱི་ཕྱོགས་གྱི་སྤྱར་རས་ ཅེ་དེ་ལེན་ཉེ་ བང་ཅུང་
 གི་ལྷག་ལས་བརྟོན་ཞིན་མ་ལས་ བལྟ་བ་ལྷགས་གོང་དང་འདྲ།

བང་ཅུང་ཁབ་རྟོག་གི་ ལྷག་དྲུང་པོར་ལག་པ་ གཡས་གཡོན་གྱི་ལྷག་
 བལྟ་བ་ ལྷག་ཤོས་གཉིས་པོའི་བར་ན་ ལྟོང་པ་དུམ་གྲ་ཅིག་བཞག་ ཉེ་མ་
 ལག་པའི་ མཇུབ་ཅེ་ཕྱོགས་ལས་ལེན་ཉེ་ བཀལ་པའི་རས་ཅེ་དེ་ ལྷག་
 བལྟ་བ་ ལྷག་ཤོས་གཉིས་གུ་བཀལ་ནི་ཡིན།

ཐུར་མའི་མགུ་རྟེ་དེ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་ ཕྱི་ཕྱོགས་འབད་དེ་ ཐུར་མ་
ལ་སྐྱབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གཡས་གཡོན་གྱི་ལྷག་བརྟུབ་ སྐྱག་ཤོས་
གཉིས་པོའི་གུ་ བང་ཚུང་ལབ་རྟོག་གི་ སྐྱག་སྤང་སྟེ་ རྟེན་གེར་མ་
འབད་བཀལ།

ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ རྟེན་གཡས་ལུ་སྟེབས་པའི་ ཅེ་ལས་བཟུང་ ལག་པ་
གཡོན་པ་གིས་ གི་ལི་བརྒྱུངས་རྟེ་ གདོང་ཁར་ཚར་གཅིག་བགྱུད་ཞིན་མ་
ལས་ སྐྱག་པ་ལས་བསྐྱོར་བའི་ ཅེ་དེ་ཕབ་ཞིན་ན་ ལག་པ་གཡོན་པའི་ཅེའི་
ཕྱོགས་སུ་ བང་ཚུང་ལབ་རྟོག་ ཐུར་མ་དང་སྐྱགས་པའི་གུ་སྐྱར་རྟེ་
ལག་པ་གཡོན་པ་དང་ བང་ཚུང་གི་བར་ན་ཤབ་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱར་རས་གྱི་
ཅེ་དེ་ མཇུག་མའི་བར་ལས་བརྟོན་རྟེ་ གི་ལི་ལས་མར་བརྟང་ བང་ཚུང་དེ་
དཔུང་མ་གཡོན་པའི་ཐད་དང་ མཉམ་པར་བགྱུད་དགོ།

བཞེས་ཙམ་དྲངས་ད་ དྲི་བཟང་དང་ ར་དྲང་མི་གུལ་མཇུག་ལུ་ཐོན་རྟེ་
ར་བུམ་གཉེའ་བར་བགྱུད་པ་ད་ བཞེས་ཙམ་དྲངས་མི་དེ་ ར་བུམ་བགྱུད་
མའི་གདོང་ཁར་འཇུག་རྟེ་ རང་གི་གདོང་དེ་ མགྱོན་མ་གཙོ་བོའི་མདུན་
ཐད་སྤང་སྟེ་བགྱུད་ དེའི་སྐབས་སུ་ ར་བུམ་བགྱུད་མི་ཚུ་ དུམ་གྱ་ཅིག་
ཐུར་དགོ་ གསོལ་ར་བཞེས་རྟེ་ བཞེས་ཚ་མཐོ་བཀལ་ཙམ་ གནང་མ་ད་
བསྐྱུན་ བཞེས་ཙམ་དྲང་མི་འཇུག་ནི་ཡིན།

བཞེས་ཅམ་དང་མི་ སྤྲུག་གྲུ་ལ་ལས་ཡར་འཇུ་ལམ་དང་ སྤྲུག་གྲུ་ལ་གཉིས་
 པོའི་གྲུ་ལ་གྱི་རིང་ཐུང་དང་ ཀྱང་པ་གིས་ གོམ་སྒོ་བའི་ཡུན་ལུ་ བང་ཅུང་
 སྤྲུར་རས་བསྐྱབས་ཏེ་ ཁ་ཕྱེ་ཚར་བའི་ དུས་ཡུན་ག་དེམ་ཅིག་དགོ་ག་
 སེམས་ཀྱིས་ལེགས་ཞིམ་འབད་དཔུང་ཞིན་ན་ གྲུ་ལ་དེ་རིང་ལུ་ཅིག་ཡོད་པ་
 ཅིན་ བང་ཅུང་སྤྲུར་རས་དེ་ཡང་ གྲུ་ལ་གྱི་ཕྱེད་ཅམ་ལས་བསྐྱབ་ནི་དང་
 གྲུ་ལ་ཐུང་ལུ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ གྲུ་ལ་མཇུག་ལས་འཇུ་ལམ་དང་ བསྐྱབ་
 དགོས་པ་ཚུ་ འོས་བབས་ལྟ་སྟེ་འབད་དགོ།

གོམ་སྒོ་མ་དག་ཅིག་ཁར་ ལག་པ་གཡོན་མ་ དཔུང་པའི་སྟེང་ལས་ གདོང་
 ཁར་ཁའི་ཐད་ལུ་ སབ་པ་དང་བསྐྱུན་ མཇུག་བར་ལས་ཐོན་པའི་སྤྲུར་
 རས་ཀྱི་ཅེ་དེ་ལུ་ ལག་གཡས་པ་གིས་བཟུང་སྟེ་ དཔུང་གཡོན་གྱི་འགྲུ་
 ལས་ ལྟག་སྒོར་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ རྟེ་གཡས་བགོ་གི་གོང་གི་བར་ན་
 རྟེ་བས་ དེ་ལས་ལག་པ་གཡས་པ་ག་སྤྲུབ་ཀྱིས་ ཐུར་མའི་སྟེད་པ་ལས་
 བཟུང་སྟེ་འཐུ་ ལག་གཡོན་པའི་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ སྤྲུར་རས་བསྐྱབ་དེ་ ཕྱི་ཁར་
 བསྐྱེ་སྟེ་བཤེག་ བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཅེ་ བྱང་ན་བསྐྱེ་སྟེ་བཤེག་ དེ་ལས་མཇུག་
 ཅེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་དེ་ མཇུག་ཅེ་ཕྱོགས་ལུ་བསྐྱེ་སྟེ་ བཤེག་ཞིན་མ་ལས་
 བང་ཅུང་ཁབ་རྟོག་ ལག་པ་གཡས་པ་ཀྱིས་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་པ་གཡོན་པའི་གྲུ་
 སྤྲུར་རས་དང་ བང་ཅུང་ཁབ་རྟོག་གི་འབར་ལས་བཅུགས།

ད་ཡང འབའོག་ཕྱིད་ཀྱི་ མཐའོག་གི་ འོག་ལས་ བཙུགས་ཤིང་ ཕྱིད
ཀྱི་ཕྱོད་དུ་སྒྲོང་དགོ་ དེ་ལས་ལག་པ་གཡས་ཀྱིས་ ཐུར་མའི་ནང་སྒྲོ་ཡོག
ཞིན་མ་ལས་དྲང་ནི་དང་ བྱལ་ཁར་དྲངས་ལུགས་ཚུ་ གསེལ་རྒྱུ་དང་འདྲ།

བྱལ་གཡས་གཡོན་གཅིག་མིག་ གཅིག་ལུ་སྒྲོ་ཞིན་མ་ལས་ བྱལ་མཇུག་ལུ་
འདྲན་འདྲ་ཐོན་ཞིན་ན་ལས་ འཕྲང་འཕྲང་ཕྱི་ཁར་འཐོན་འགྲོ་དགོ།

བཞེས་ཅམ་སྒྲོ་དྲངས་ད་ མཆོད་མ་གཙོ་བོ་ལུ་ དྲངས་ཞིན་མ་ལས་ གཡས་
བྱལ་ལུ་དྲང་ཕྱིར་ རང་གི་གཡོན་ཕྱོགས་ལུ་ ཁ་བསྐྱུར་མ་ད་ བང་ཅུང་
གཉེལ་བར་བསྐྱད་མི་དགོ་ ལག་པ་གཡོན་མ་གྱི་ཁའི་ ཐད་དང་མཉམ་པའི་
བྱུ་ རྒྱར་བཞིན་བཞག་ ལག་པ་གཡས་པ་ཐུར་མ་དང་ བང་ཅུང་གི་སོ་
གཉིས་སྒྲགས་ཏེ་ བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ཁ་བསྐྱུར་དགོ།

མར་ཆང་ཕུད་གཏོར་ཐང་མ།

མར་ཆང་ཕུད་གཏོར་ནི་དེ་ རྫོང་གཙལ་སྐྱུག་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་ སྤྱི་རིལ་
བརྒྱུངས་པའི་གྱུར་ ཀྱང་གསུམ་ཁར་ ཆང་གིས་བཀྱང་བའི་ ཆང་
སྒྲུའི་ནང་ ཆང་བཞོ་བཙུགས་ཏེ་ ཆང་ཀྱུ་དེ་ ཆང་བཞོའི་ཕྱི་ཁར་ གཡས་
ཕྱོགས་སུ་ཀྱུའི་མགོ་ མཆོད་མ་གཙོ་བོའི་ ཕྱོགས་སུ་སྒྲོན་ཞིན་མ་ལས་ ཆང་
བཀྱང་སྒྲེ་ གན་རྒྱལ་འབད་བཞག་དགོ།

ཡར་སྒྲོན་གསུམ་པོ་ཡང་ མགྲོན་མ་གཙོ་བོའི་ཕྱགས་སུ་ ཡར་སྒྲོན་གྱི་ཅེ
མ་སྒྲོན་པར་ ཆང་ཕུད་གཏོར་མིའི་ ཕྱགས་སུ་གཅིག་དང་ གཡས་གཡོན་
ཐད་ལུ་ རེ་རེ་ཚུད་པ་འབད་བསྐྱེག་དགོ།

མར་ཆང་དེའི་གཡོན་ལུ་ ཟུང་བད་མཐོ་བའི་ ཅན་བཏེགས་ཁེབས་ཅན་
གཅིག་གུ་ ཕུད་ཀོང་པད་སྡེར་ནང་ རྒྱེད་ཀེར་མ་འབད་བཞག་ གཡོན་ལུ་
ཕྱེ་མར་གྱི་ནང་ལུ་ ཕྱགས་བཞི་ལས་ མར་གྱི་ཅོག་རྟོག་བཞི་དང་ སྐྱག་
ལས་གཅིག་འབད་ མན་དུལ་ཚོམ་སུ་བབུམ་བཟོ་དགོ།

མར་ཆང་དེའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ ཕུད་ཀོང་བཏེགས་མི་དང་ ཕྱེ་མར་
དྲང་མི་ ཆང་ཕུད་གཏོར་མི་གསུམ་པོ་ སྐབས་ཅིག་ཁར་འཇུལ་དགོ།

མགྲོན་མ་གཙོ་བོ་ཕེབས་ཚར་མ་ཅིག་ དེམ་པ་བཞིན་ ཕྱེ་མར་གྱི་ཙ་བར་
དང་ ཕུད་ཀོང་ཙ་བར་ མར་ཆང་གི་ཙ་བར་ མི་རེ་འཇུལ་ཞིམ་ལས་
ཨོ་ཨ་ཨྱོ། ཟེར་བཞེད་སྐབས་ མར་ཆང་ཕུད་གཏོར་མི་གིས་ ཀྱུ་བའི་
ནང་ཆང་ཨོག་སྟེ་བབུང་།

ཕྱེ་མར་ཨོག་མི་གིས་ ཟུར་མའི་ནང་ཕྱེ་མར་ཨོག་ ཕུད་ཀོང་བབུང་མི་
གིས་ ཕུད་ཀོང་ཡར་འཐུ་སྟེ་བབུང་ཞིན་མ་ལས་ ཆང་ཕུད་དང་ ཕྱེ་མར་
བབེད་ མར་ཆང་ཕུད་མི་གིས་ ཆང་སྐྱག་ཁྲོ་ནང་སྐྱགས་རྟེ་ རོ་རུང་ཀྱའི

ནང་ མར་ཆང་ཨོག་མི་གསུམ་པོ་ སྐབས་ཅིག་ལུ་ བསྐྱེགས་ཏེ་བགྲང་
དགོ།

མཚོད་ཚིག་ལས་ སྤུང་ལུ་ཉི་ ཟེར་མ་ད་ཚར་རེ་ སྤུང་གོང་ནང་གི་ཆང་དེ་
པད་ལྗེར་ནང་སྐྱགས་པ་ད་ ཆང་དང་ ཕྱི་མར་ཡང་ སྤུང་གོང་ནང་ཚར་
རེ་སྐྱགས་དགོ།

དོ་རུང་ཆང་སྤུང་དང་ ཕྱི་མར་ཨོག་སྟེ་ ལག་པའི་མཚོད་པའི་ཕྱག་
གྱུ་བཅའ་ལུགས་ཚུ་ གོང་བཞིན་མཚོད་ཚིག་ལས་ གཞན་ཡང་ཟེར་བའི་
སྐབས་ སྤུང་གོང་ནང་གི་ཆང་སྤུང་དེ་ པད་ལྗེར་ནང་སྐྱགས།

དེ་ལས་སྤུང་གོང་དེ་ པད་ལྗེར་ནང་ རྒྱེད་གེར་མ་འབད་བཞག་ ཟུར་མ་
ཡང་ ཕྱི་མར་ནང་བཞག་སྟེ་ མར་ཆང་གཏོར་མི་གིས་ ཆང་ཀྱའི་ནང་
ཆང་སྤུང་ཨོག་སྟེ་ རྫོ་ལ་ལུ་དུམ་གྲ་ཅིག་ སྐྱགས་ཚུ་ལ་འབད།

དེ་ལས་ཨོག་འོང་ཞིན་མ་ལས་ མར་ཆང་གཞལས་སྒོར་དང་བཅས་ ཀྱུ་བའི་
ནང་གི་ཆང་དུམ་གྲ་ཅིག་ ཁྱོ་ནང་ཆང་བཞོའི་ ཕྱི་ལར་སྐྱགས་ དོ་རུང་
ཆང་སྤུང་ཨོག་སྟེ་ མཁྱོན་མ་གཙོ་བོའི་ སྐུ་མདུན་བཅར་མ་ད་ གོམ་ཐེངས་
གསུམ་གྱི་ས་ལ་ལས་ དུམ་གྲ་ཅིག་བསྐྱར་ ལག་པ་གཡོན་མ་མཛུབ་མོས་
གཞལས་གྱི་ཀྱུ་ཚུང་ཅ་བར་ དེག་ཚུ་ལ་འབད་དེ་ ལ་ལུ་ཨ་མ་ཇིས་བཅད་
གུས་ཚུ་ལ་དང་བཅས་པ་འབད་ ཀྱུ་མཁྱོན་མ་གཙོ་བོའི་ཕྱག་ལུ་ དེག་ཅམ་

འབད་ཡུལ་ཞིན་ན་ གདོང་གཡོན་ལ་ཐུག་བསྐྱར་ཏེ་ ལོག་མར་རང་གཡས་
སྒོར་འབད་མོང་ དེ་ལས་ཆང་ཁྱ་གཉེར་གཡོག་ལུ་ལྷོད།

དར་བྱང་ལེན་ཏེ་ མར་ཆང་གི་རྒྱབ་ཁར་ དར་བྱང་ཙ་བ་དུམ་གྱི་ཅིག་
མར་ཕབས་ཞིམ་ལས་ རྟེན་པ་དུམ་གྱི་ཅིག་ བསྐྱར་སུ་ཅིག་འབད་ དར་
བྱང་འབག་འགྱུ་ཞིན་མ་ལས་ མགྱོན་མ་གཙོ་བོའི་ཕྱག་ལུ་ དར་མཐུག་ཡུལ་
མགྱོན་མ་གཙོ་བོས་ ཐུགས་སྟོན་གནང་ཆར་མ་ཅིག་ ཀྱང་མ་གཡོན་མ་གྱིས་
རྒྱབ་ཡུད་འགོ་བཙུགས་ཞིམ་ལས་ མར་ཆང་གི་གཡས་སྒོར་རྒྱབ་སྟེ་
འཐོན་འགྱུ་དགོ།

གཞིམ་བྱང་ནང་ མར་ཆང་གཉོར་མ་ད་ ཐུ་མར་དང་ ཡུད་སྐྱོགས་མེད་པ་
མ་གཉོགས་ མར་ཆང་ཡུད་གཉོར་ལུགས་ རོ་གཙལ་ནང་གི་དང་གཙོག་
འབད།

ཐུ་མར་དྲངས་ཐངས།

ཐུ་མར་དྲང་ནི་དེ་ མཚོད་གཤམ་པ་གྱིས་ མཚོད་ཁྱིའི་མདུན་ཙོག་
འགྲུ་ལས་ ཐུ་མར་འབྲུ་ཞིང་ ཐུར་མ་ལག་པ་གཡས་པས་བརྩུང་སྟེ་ ལག་པ་
གཡོན་པ་དེ་ ཀི་ལི་གཟུགས་ཁར་འབྱར་ཏེ་ ལག་པ་གདོང་ཁར་བརྒྱངས་
པའི་ཁྱ་ ཐུ་མར་བཀལ་ཏེ་ ཐུག་གལ་ལས་མགྱོན་མ་གཙོ་བོའི་སྐྱ་མདུན་
ལུ་ལྷོད་པ་ད་ པད་སྟེར་འོག་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་གིས་སྐྱོར་ཏེ་ ཡུལ་
དེ་ལས་གཡས་གལ་ལས་ རིམ་བཞིན་དྲངས་ཏེ་ གཡོན་གལ་གྱི་འོག་ལས་

མི་གྲངས་གསུམ་ཙམ་ལུ་ བྱེ་མར་དྲངམ་ད་ ཕྱག་འགྱེད་དྲང་མི་འཇུལ་
དགོ།

བྱེ་མར་དྲངམ་ད་ མགྲོན་མོ་ཚུ་གི་ལག་པ་ བརྒྱངས་ཏེ་བཟེད་པའི་ མཐིག་
མའི་འགྱུར་ བྱེ་མར་དྲུམ་གྱ་རེ་རེ་ག་ནི་དང་ ཡངན་ དཔུངམ་གཡས་
གཡོན་ཚུ་ལུ་དང་ ཡངན་ སྤྱི་བོའི་གཙུག་ལུ་བཏབ་དགོས་པ་ཡིན།

ཕྱག་འགྱེད་དྲངས་ལུགས།

ཕྱག་འགྱེད་དྲངས་མ་ད་ མགྲོན་མ་གཙོ་བོ་དང་ མཚོད་ཁྲིའི་སྟེང་གི་
སྒྲི་སྒྲལ་ཤོག་བཏབ་བཅོ་སྟེ་ཕུལ་དགོ་ གཞན་ལུ་ཕྱག་འགྱེད་དངུལ་ བང་
བྱང་ནང་འབད་ ལག་པ་གཡོན་པ་དེ་ གི་ལི་གཟུགས་ཁར་འབྱར་ཏེ་
གདོང་ཁ་བརྒྱངས་པའི་གྱུར་ བང་བྱང་བཀལ་ཏེ་ ལག་པ་གཡས་པ་གྱིས་
འབད་དྲངས་དགོ།

མཚོད་བཤམས་སྟེང་དང་ མགྲོན་མ་གཙོ་བོར་ ཕྱག་འགྱེད་ཕུལ་མ་ད་
ལག་པ་གཡས་པ་དེ་ ག་སྒྲུབ་གྱིས་ ཡམ་མཐེ་སྟོམ་ འོག་ལས་བཙུགས་ཏེ་
ཤོག་བཏབ་འབུ་ ལག་པ་གན་རྒྱལ་འབད་ མཚོད་ཁྲིའམ་ གསོལ་ཙོག་གྱ་
ཕུལ་དགོ།

ཕུག་འབྱེད་དྲངས་ད་ ཉེ་མམ་དེ་གིས་ མཚོད་ཁྱིའི་གུ་ རླུ་སྐལ་ཕུལ་
 ཉེ་ལོག་པ་ད་ ཉིང་མམ་དེ་གིས་ རློ་བར་ལས་ཐོན་ཉེ་ རླུག་གུལ་ལས་
 འདུན་འདྲ་འཇུལ་ཉེ་དྲང་ནི།

མགྲོན་མ་གཙོ་བོའི་རླུ་སྐལ་དེ་ ཉིང་འབྲས་མཐོ་བཀལ་གྱི་ཙ་བར་ཕུལ་
 དགོ་ ཕུག་འབྱེད་དྲང་མི་གཉིས་པོ་ རླུག་གུལ་འགོ་ལས་ མི་གསུམ་ཙམ་
 ལུ་དྲངས་ཚར་མ་ད་ རོ་མ་དྲང་མི་འཇུལ་དགོ།

རོ་མ་པ་ནི་དྲངས་ལུགས།

རོ་མ་པ་ནི་དྲངས་ནི་དེ་ པ་ནི་ལེབ་གཉིས་ མཇུག་གཅིག་ཁར་བཅེགས་
 ཅེ་གཉིས་སོ་སོར་དབྱེ་བའི་གུ་ པ་ནི་ལེབ་གཅིག་ རླུག་ཕྱང་སྟེ་བཀལ་
 པ་ནི་ཅེ་མ་བཏོགས་པར་ ཕུ་ནི་གསུམ་འཛོམས་གྱི་ཙ་བར་ རླུག་འཕྱང་
 སྟེ་ཚར་ཁབ་བཏབ་དགོ།

དེ་སྟེ་ཚར་ཁབ་བཏབ་པའི་ པ་ནི་དྲངས་ད་ རོག་མ་ཡང་ བཏགས་
 རོག་རྒྱལ་བྱ་དང་ ཡངན་ བྱེད་ཀ་འབད་དྲང་དགོ་ མགྲོན་མ་གཙོ་བོ་དང་
 མཚོད་བཤམ་ལུ་ པ་ནི་དང་ རོག་མ་གཅིག་ཁ འབད་ ཤོག་བལྟ་བ་ནང་
 བཅུགས་ཉེ་དྲང་དགོ།

རོག་མ་དང་པ་ནི་ སོ་སོར་འབད་དྲངས་ད་ ཉེ་མ་རོག་མ་དང་ རུལ་ལས་
 པ་ནི་དྲང་དགོ།

བང་ཅུང་ནང་ བསྐྱེགས་པའི་སྐབས་སུ་འང་ པ་ནེ་ཙ་བ་རང་ཕྱོགས་དང་
 ཅེ་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་འབད་དེ་ ག་སྐྱབ་འབད་བཅེགས་ དྲང་ལྷགས་ཕྱག་
 འགྱུད་དང་འདྲ་ སྐྱ་སྐལ་ཚུ་ རོག་མ་དྲངས་མི་གིས་ སྐལ་ཚར་ནི་འདི་
 གིས་ པ་ནེ་དྲང་མིས་ སྐྱ་སྐལ་བཅད་མི་ལུ་དྲངས་མི་དགོ།

གཡས་གཡོན་གྱལ་གཉིས་ལས་ སྤང་སྤང་དྲང་ནི་ རོག་མ་དྲང་མི་གིས་
 མགྱོགས་སྐབས་ཅིས་ཏེ་ རོག་མ་བང་ཅུང་ལས་འཐུམ་ད་ སྐབས་ཅིག་ལུ་
 སྤར་གང་རེ་འབད་མ་ཞོག་པར་ མི་རེ་འི་མདུན་ གོམ་ཐངས་རེར་
 གཞིབས་ཏེ་ བང་ཅུང་ལས་ ལགཔ་ག་སྐྱབ་གྱིས་ རེ་རེ་འབད་འཐུ་སྟེ་
 ལགཔ་གན་རྒྱལ་འབད་བའི་ ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་པ་འབད་དྲང་དགོ།

རོག་མ་དང་པ་ནེ་ མཉམ་ཅིག་སྐྱགས་ཏེ་དྲངམ་ད་ ལགཔ་གཡས་ག་སྐྱབ་
 གྱིས་ ཏེ་མ་པ་ནེ་དང་ དེ་ལས་རོག་མ་འཐུ་སྟེ་ ལགཔ་གན་རྒྱལ་གྱིས་དྲང་
 དགོ།

ཁ་རེག་མོ་མི་དྲངས་ལུག།

རོག་མ་པ་ནེ་དྲང་མི་ཚུ་ སྐྱག་གྱལ་ལས་ མི་གསུམ་ཙམ་ལུ་དྲངས་ཚར་མ་
 ད་བསྐྱུན་ ཤིང་འབུས་ ཞ་པའི་མགུ་རྟའི་ནང་ ལུ་རམ་བདུབ་པའི་
 ཁ་རེག་མོ་མེ་དྲང་དགོ།

དྲང་ལྷགས་དང་པ་ མཚོད་ཁྱིའི་སྒྲིང་ཕུད་བཅད་ དེ་ལས་མགྱོན་མ་གཙོ་
བོའི་སྐྱུ་མདུན་ལྷ་ཡང་ ཐུར་མས་ཡོག་སྟེ་དྲང་དགོ།

བཞུགས་གྲུལ་དྲང་མ་ད་ སྒོད་བཟུང་ལྷགས་དེ་ཡང་ ལག་ཕྱང་གི་རིགས་
ལག་པ་གཡོན་པ་ག་སྐྱབ་ཀྱིས་ མཛུབ་མོ་བཞི་ ལག་ཕྱང་ཕྱི་ལས་ ལམ་
མཐེ་སྒྲོམ་ལག་ཕྱང་གི་ རྒྱང་ལས་བཏང་སྟེ་བཟུང་ ཀྱི་མི་གཞུགས་ཁར་
འབྱར་རྟེ་ རྟེ་མ་ཕྱང་དང་ འདྲ་མཉམ་འཐུ་སྟེ་བཟུང་དགོ།

བང་ཕྱང་དང་ ཟངས་གཞོང་ སད་སྒྲེར་ བང་ཁྲ་བཅས་ཀྱི་རིགས་ ལག་
གཡོན་གན་རྒྱལ་འབད་དེ་ ཀྱི་མི་གཞུགས་ཁར་འབྱར་ ལག་པ་མདུན་ལྷ་
བཀྱངས་པའི་གྲུ་བཀལ་རྟེ་དྲངས་དགོ།

སྐྱ་བཟེད་དང་ ལྷང་ཆུང་གི་རིགས་ མཚན་ཡོགས་འོག་ལྷ་བཞེ་བས་རྟེ་
ལག་པ་གཡོན་པ་གིས་ སྐྱ་བཟེད་སྐྱོར་རྟེ་བཟུང་དགོ།

བཞུགས་གྲུལ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་དྲང་མ་ད་ མཚོད་བཤམས་དང་
སྐྱུ་མགྱོན་གཙོ་བོ་ལྷ་ རྟེ་མ་ལས་མཐོ་བཀལ་ནང་ སྐྱུ་སྐྱལ་བཅད་དེ་ཕུལ་
ཡོད་པ་ལས་དྲང་མི་དགོ་ སྤང་སྤང་སྐྱག་གྲུལ་ གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་
འགོ་བཙུགས་རྟེ་དྲང་དགོ།

ལེབ་བཟུ་གཉིས་པ།

ཡུན་ཡུན་ཚེགས་པའི་རྒྱག་ལམ།

སྒོ་མའི་མཚོད་པ བུ་ :-

འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད། །

དུས་མེན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་པའི་དཔལ། །

མགོན་མེད་ལྷན་བསྐྱེད་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །

སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་མཚོད་པ་འབྱུང། །

དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོ་སྟོན་ཀའི་ཆེ་བའི་མདོག །

ཞལ་གསུང་ཕྱག་བརྒྱད་རབ་མཛེས་ཞི་བའི་སྒྲ། །

ཡེ་ཤེས་དཔག་ཡས་ཚེ་ཡི་མཚོག་སྟེལ་མ། །

རྣམ་པར་རྒྱལ་མའི་ཞལ་དུ་མཚོད་པ་འབྱུང། །

བདག་གི་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་བསྐྱབ་པའི་ལྷ། །

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཕྱིས་མ། །

སྤྱི་ལྟར་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྐྱུར་ཞི་མ། །

ཡུམ་གྱུར་ལྷ་མོ་རྣམས་ལ་མཚོད་པ་འབྱུང། །

ཞལ་བས་རོ་བརྒྱ་ལྷན་ཞིང་ཡིད་འཕྲོག་པ། །

ལེགས་སྐྱུར་འདི་ནི་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་ལ། །

དད་པས་ཕུལ་བའི་འགྲོ་བ་འདི་དག་ཀྱན། །
 རྣལ་འབྱོར་ཏིང་འཛིན་བས་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག །

དྲི་བཅང་གི་མཚན་པ།

དོ་རྩེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལི་ན་རོ་དང་། །
 མར་པ་མི་ལ་སྐྱམ་པོ་ཐ་ཙ་པ། །
 ལྷ་ཕྱག་པ་དང་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པ་སོགས། །
 བཀའ་བརྒྱད་སློམ་རྣམས་ལ་མཚན་པ་འབུལ། །
 དཔལ་ལྡན་འཛིན་རྟེན་དབང་ཕྱག་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །
 ཅོད་པན་གཅིག་ཕུར་གྱུར་པ་ཚོས་ཀྱི་རྩེ། །
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་ལ་ཕན་བདེའི་བྱེད་པ་པོ། །
 དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་ཞལ་དུ་མཚན་པ་འབུལ། །
 ཚོས་སྐྱ་གཟུང་འཛིན་བྲལ་བའི་ངང་ཉིད་ལས། །
 ལོངས་སྤྱོད་རྩེ་རྒྱ་འཇའ་ཚོན་ལྟ་བུ་ལ། །
 མཚན་དང་དཔེ་བྱེད་ཕྱག་རྒྱ་ལྟ་ཡིས་བརྒྱན། །
 ཡི་དམ་ལྟ་ཚོགས་རྣམས་ལ་མཚན་པ་འབུལ། །

བཞེད་རྣམས་མཚན་ར་ལུ :

འཛིན་རྟེན་སྤྱི་དབང་གཙུག་ན་ནོར་བུའི་མཚོག།
 བསམ་པའི་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྒོང་མཛད་པའི། །

མཚུངས་མེད་སྒྲིམ་མཚོག་གསུམ་ཡི་དམ་ལྷ། །

དམ་ཅན་གྱི་མཚོའི་ཚོགས་ནམས་འདིར་གཤེར་ཤིག།

ཕུན་ཚོར་བསོད་ནམས་སྟོབས་ལས་གྲུབ་པའི་བཅུད། །

གྱུ་རྩི་བཟང་མདོག་མཛེས་རོ་བརྒྱུ་པ། །

མོས་སྟོས་མཁའ་ཁྱབ་བདུད་ཅིའི་མཚོར་དམིགས་ནས། །

མཚོད་དོ་གྲུབ་པ་བརྒྱད་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྟེལ། །

ཅ་ཚོགས་རྒྱ་རྒྱུ་དྲིར་དག་པའི་བདེ་སྦྱང་མར། །

ལྷ་དཔེ་སྒྲགས་གྱུས་མུང་ཁམས་སྟེ་མཚེད་ཚོས། །

དྲངས་མའི་ཁམས་བཞུ་ཟག་མེད་བདུད་ཅིར་འབྱར། །

མཚོག་གི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་དགེ་ལེགས་སྟེལ། །

སྒྲི་འཕྲུལ་སྒྲིང་བས་མཛེས་པའི་སྦྱང་ཉིད་ལ། །

མི་འགྱུར་སྦྱང་རྩེའི་གང་བ་ཆགས་པའི་རོ། །

ཟུང་འཇུག་ཡེ་ཤེས་བདུད་ཅིའི་ལོངས་སྟོད་ཀྱིས། །

མཚོད་བྱ་མཚོད་བྱེད་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་མཚོད། །

གསུང་ར་ལུ :

ར་མཚོད་པ་བཀའ་བརྒྱད་སྒྲིམ་མཚོད། །

བཀའ་བརྒྱད་ནམ་ཐར་འཁྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་མཚོད་པ་བསྐྱབ་བརྒྱད་སྒྲིམ་མཚོད། །

བསྐྱབ་བརྒྱད་བསྐྱེད་པ་འཛིན་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་མཚོད་པ་དོན་བརྒྱད་སྟུང་མ་མཚོད། །

དོན་བརྒྱད་ལེམས་ལ་རྟགས་པར་བྱན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་མཚོད་པ་ཅ་བའི་སྟུང་མ་མཚོད། །

ཐུགས་ཡིད་གཅིག་རྩ་འདྲེ་བར་བྱན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་མཚོད་པ་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་མཚོད། །

མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བྱན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་མཚོད་པ་གནས་གསུམ་མཁའ་འགྲོ་མཚོད། །

འཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞི་འགྲུབ་པར་བྱན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་མཚོད་པ་ཆོས་སྐྱོང་བསྐྱུང་མ་མཚོད། །

འགལ་རྒྱུན་བར་ཆད་ཞི་བར་བྱན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་མཚོད་པ་དོ་རྩེ་སྟུན་ཚོ་མཚོད། །

དག་སྒྲུང་ཕྱོགས་མེད་འབྱུངས་པར་བྱན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་མཚོད་པ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཚོད། །

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟགས་པར་བྱན་གྱིས་སྟོབས། །

ར་ནག་པོ་ལུ་

འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ཐུགས་རྩེ་འི་སྟོབས་འབྱེར་དབུས། །

རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བཅེ་འི་འདབ་སྐྱོང་རྒྱས་པ་ལ། །

མན་བདེ་འི་དྲི་བསྐྱུང་ཅི་ཡང་སྟོ་བའི་གཉེན། །

ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་ཞལ་དུ་མཚོད་པ་འབུལ། །

ཕྱིན་ཚེ་བཙེམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྤྱན་ལྡན། །

ཚེས་བཞིན་སྤྱབ་པར་མཛད་པའི་གང་ཟག་ལ། །

མ་ཡིས་བྱ་བཞིན་སྤྱོད་བར་ཞལ་བཞེས་པའི། །

ཚེས་སྤྱོད་སྤྱང་མ་ནས་ལ་མཛོད་པ་འབྱུལ། །

དཔལ་ལྡན་སྤྱུ་མ་མཛོད་པའི་བྱིན་སྤྱབས་ཀྱིས། །

བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ། །

ནད་དོན་དབྱུང་འཕོངས་འཐབ་ཚོད་ཞི་བ་དང་། །

ཚེས་དང་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

རྒྱུ་མཛོད་:-

འོ་ལྟ་རྒྱུ་ ལན་གསུམ། མཛོད་དོ་ལུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག་

། རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དབང་ཕུག་ དཀྱིལ་འཁོར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་བོ།

། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ སྤྱོད་གསུང་ཐུགས་གཉིས་སུ་མེད་

པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ ཅ་བརྒྱད་ཀྱི་རྗེ་བཙུན་དཔལ་ལྡན་སྤྱུ་མ་ དམ་པ་མ་

ལུས་ཤིང་ ལུས་པ་མེད་པ་ནམས་ཀྱི་ཞལ་དུ་པརྟུ་ཡམི་ཏ་ཕུ་ཇ་ལུ་རྟི།

། ཐུ་བའི་རྒྱད། སྤྱོད་པའི་རྒྱད། རྣལ་འབྱོར་རྒྱད། རྣལ་འབྱོར་སྤྱན་

མེད་པའི་ རྒྱད་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་ཀྱི་ལྟ་ཚོགས་

། མ་ལུས་ཤིང་ལུས་པ་མེད་པ་ནམས་ཀྱི་ཞལ་དུ་ པརྟུ་ཡམི་ཏ་ཕུ་ཇ་ལུ་རྟི།

གནས་གསུམ་གྱི་དཔའ་བོ་དང་ མཁའ་འགྲོ་མ་རྣམས་དང་། དུར་
ཁྲོད་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ན་གནས་པའི་ རྟོགས་སྐྱོང་དང་ ཁིང་སྐྱོང་གི་མཁའ་
འགྲོ་མ་མ་ལུས་ཤིང་ ལུས་པ་མེད་པ་རྣམས་གྱི་ཞལ་དུ་པརྟུ་ཡམྱི་ཏ་ཕུ་ཇ་
ལུ་རྟི།

དཔལ་མཁྱ་ཀ་ལ་ལྷག་འཐུང་གི་རྒྱལ་པོ། རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷ། དུག་
གསུམ་གྱི་སྒྲོན་པ། གཙུག་ལག་ཁང་དང་ དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་སྤུང་མ་ཆེན་
པོ་ བྱ་རྒྱལ་མིང་ཅན་ འཁོར་བཀའ་སྡོད་དང་བཅས་པ་ལ་སོགས་པ་
དམ་པ་ཆོས་སྐྱོང་བ་མ་ལུས་ཤིང་ ལུས་པ་མེད་པ་རྣམས་གྱི་ཞལ་དུ་ པརྟུ་
ཡམྱི་ཏ་ཕུ་ཇ་ལུ་རྟི།

གཞན་ཡང་ ས་རྟོགས་འདི་ཉིད་ན་གནས་པ་ལ་སོགས་ ལྷ་མ་སྒྲིན་སྡེ་
བརྒྱད་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ རྟོ་གནས་རྣམ་པ་བཞེས་བསྟུས་པའི་ སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་ཞལ་དུ་པརྟུ་ཡམྱི་ཏ་ཕུ་ཇ་ལུ་རྟི།

ཕན་སྐྱེའོ་ཆོགས་པ།

མ་རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ སྤྱི་མ་སངས་རྒྱལ་
ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལོ། ། སྤྱི་མ་ལོངས་སྟོན་རྡོ་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་
སུ་མཆི་ལོ། ། སྤྱི་མ་ཐུགས་རྗེ་སྤྱུལ་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལོ། ། སྤྱི་མ་
སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལོ། ། **ལན་གསུམ།**

འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ཐུར་རྗེའི་རྒྱལ་པོ་འབྲེང་དབུས། །

རྒྱལ་ཀླུ་མཆོག་བཙེའི་འདབ་སྒྲོང་རྒྱས་པ་ལ། །

མན་བདེའི་དྲི་བསྐྱེད་ཅི་ཡང་སྒྲོ་བའི་གཉེན། །

ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་ འདེབས། །

མཆོག་པའི་མ་རིག་མུན་པའི་ཚོགས་འཛིན་གྱིང་། །

བཙེ་བས་གཞན་དོན་ཡལ་བར་མི་འདོར་བར། །

རྒྱས་པས་བདུད་དཔུང་འཛིན་མཛད་ལྟ་ཡི་ལྟ། །

ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་ཞབས་ལ་ X།

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་ཕྱིར། །

འཆི་མེད་དོ་རྗེའི་སྐྱུ་མཆོག་རབ་བརྟེན་ནས། །

འབྲིན་ལས་རྣམ་བཞིའི་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པའི། །

རི་སྤྱད་འཆོ་ཞིང་བཞེས་པར་གྱུར་ཅིག་སྐྱ། །

སྐྱ་མ་སྐྱ་ཁམས་བཟང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

མཆོག་དུ་སྐྱ་ཆོ་རིང་བར་གསོལ་བ་འདེབས། །

འབྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་བར་གསོལ་བ་འདེབས། །

སྐྱ་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

བྱུང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐུ་བས་སུ་མཆི། །

བདག་གིས་སྒྲིན་སྒྲིན་སྒྲིན་སྒྲིན་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས། །

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་། བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ ལྷག་བསྐྱེད་དང་ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་འབྲུལ་

བར་གྱུར་ཅིག ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྷག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་

དང་མི་འབྲུལ་བར་གྱུར་ཅིག ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་ལྷག་གི་རྒྱ་

ཆགས་སྤང་ཉེ་དེང་དང་། འབྲུལ་བའི་བདེ་བ་སྒྲིམས་ཆེན་པོ་ལ་ཡུན་རིང་

དུ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །

བདུད་སྡེ་དཔུང་བཅས་མི་ཟད་འཇོམས་མཛད་ལྟ། །

དངོས་ནམས་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་མཆེན་གྱུར་པའི། །

བཅོམ་ལྡན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེཌ་སྤྲུགས་ལ། །

མགོན་པོ་འདིར་ནི་བྱོན་པ་ལེགས། །

བདག་ཅག་བསོད་ནམས་སྐལ་བ་ལྡན། །

བདག་གི་མཆོད་ཡོན་བཞེས་ནས་ཀྱང་། །

དེ་ཉིད་དུ་ནི་བཞུགས་སྤྲུགས་ལ། །

ཡོ་གུ་རུ་སའ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ སྤ་མ་སད་ཀ་ར་མཁྱ་སད་ཀ་ར་ མཁྱ་ཡུ་རྩ་

ཏི་ཚྭ་ལྷ།

ཇི་ལྟར་བལྟམས་པ་ཙམ་གྱིས་ནི། །

ལྟ་ནམས་ཀྱི་ཁྱུས་གསོལ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་དག་པ་ལྟ་ཡི་ཆ། །

དག་པ་ཡིས་ནི་སྐྱུ་ཁྱུས་གསོལ། །

ལོ་གྱུ་རུ་སའ་ཏ་ཐུག་ཏ་མཐུ་པརྟ་པ་ཏི་ཚྭ་སྟུ།

བདག་དང་འགྲོ་ལ་ཐུར་བཅེའི་ཕྱིར། །

ཉིད་ཀྱི་རྩ་འཕུལ་མཐུ་ཡིས་ནི། །

ཇི་སྲིད་མཚོད་པ་བདག་བགྱིས་ན། །

དེ་སྲིད་བཅོམ་ལྟན་བཞུགས་སུ་གསོལ། །

ལོ་གྱུ་རུ་སའ་ཏ་ཐུག་ཏ་པརྟ་ཀ་མ་ལ་ཡེ་སྟོ།

ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པ་རྒྱ་མཚོའི་ནམ་རོལ་གྱིས། །

ཡིད་ཅན་ཀྱི་ལ་ཕན་བདེ་མཚོག་སྐྱོན་མཁན། །

ཆོ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐས་ཀྱི་ཐུ་བོ་པ། །

འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཤམ་སྟེ་ལ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་སེངྒེའི་ཁྱིར། །

དཔལ་ལྡན་རྒྱད་ཀྱི་རྒྱས་འགྲེལ་བྱེད་པ་པོར། །

ཟས་གཙང་སྐས་ཀྱི་ལུང་བསྟན་པད་དཀར་འཛིན། །

རིག་ལྟན་དབང་པོ་གཉིས་པར་ ཁ།

བོད་འབངས་ཀྱི་ལ་ཐུར་རྗེ་འི་དབང་གུར་པས། །

ཐུབ་པའི་རིང་ལུན་ལྷ་མིས་མཚོད་པའི་ལྷོ། །

དང་པོར་གཏོད་པའི་བཀའ་དྲིན་ཟེམ་པ། །

སྤྱུལ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཀྱུལ་པོར་ མ།

ཐབ་མོ་ལྷ་བས་ཞི་བའི་མཚོར་འཁྱུངས་ཤིང་། །

ཐབ་ཀྱུས་ཚོས་ཕུང་བྱེ་བའི་ཚུ་གླུང་གིས། །

གདོང་དམར་ཅན་གྱི་ནང་གི་གདུང་སེལ་མཁན། །

ཤར་རྒྱུ་ཉ་ལ་གསོལ་ མ།

བྱི་ནང་ཤེས་བྱའི་འཛིན་མ་མ་ལུས་པར། །

མི་བརྗེད་གཟུངས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལེན་སྤྱར་བས། །

ཕས་ཀྱི་ཀོལ་བའི་བྱོགས་ལས་རྣམ་ཀྱུལ་བའི། །

པན་ཆེན་ན་རོ་ཉ་པར་ མ།

དུས་གསུམ་ཀྱུལ་བ་ཀྱན་གྱི་འཕྲེན་ལས་པར། །

རྫོགས་པའི་སངས་ཀྱས་ཉིད་ཀྱི་ལྷང་བལྟན་པའི། །

ཤརྟེ་རི་བོར་དག་པའི་བསམ་གཏན་པ། །

རྗེ་བཙུན་ཟུ་འོད་གཞོན་རྒྱར་ མ།

གངས་རིའི་མགུལ་དུ་རྫོ་རྗེའི་གདན་བཀོད་ལ། །

གྲུབ་པ་སངས་ཀྱས་སྤྱོད་གི་རྣམ་རོལ་བ། །

ལུས་ཅན་དབྱིད་གྱི་སྐལ་བ་བཟང་མཛད་པ། །

འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་འབྲུག་པར་༥།

གར་ཕྱོད་མངོན་པར་དགའ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །

སྐྱུ་འཕྲུལ་དོ་རྗེའི་སྒྲུང་བ་རབ་འབྲུམས་ཅེར། །

བྱང་རྒྱ་བ་སྤྱོད་པ་གྱུ་མཚོ་སྟོན་བྱེད་པའི། །

སྒྲུང་བ་རྒྱལ་བུལ་མེམས་དཔར་༥།

བརྒྱད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་ཚེས་གྱི་སྟོར་སྐལ་པ། །

ཀུན་དགའ་དཔལ་འབྱོར་སྐལ་བཟང་འདུལ་བུལ། །

ཅི་དགར་འབྱེད་པའི་མཚུངས་མེད་ལོ་ལྷ་བ། །

གྱལ་བ་ཀུན་གྱི་དབང་པོར་༥།

སྟོ་ཕྱགས་ནོར་འཛིན་ཚེས་གྱི་སྟོང་བའི་དབང་། །

མ་སྒྲིད་གྲུ་པའི་གཏེར་གྱུར་སྒྱིགས་དུས་འདིར། །

ཡང་དག་ལམ་གྱི་ས་མཁན་མཚོག་གཅིག་སུ། །

གོང་མ་གྲུབ་པའི་རྗེ་བོར་༥།

འཇམ་མགོན་ཞབས་རྩེད་ཉིན་མོའི་ཁུ་བ་ལ། །

ལན་བརྒྱར་འཐུངས་པའི་པར་དཀར་པོའི་འཕྲང་། །

དྲེགས་ལྡན་ཀུན་གྱི་རལ་པའི་གྱན་གྱུར་པའི། །

མཚུངས་མེད་སྤྲོ་མ་མཚོག་དེར་༥།

ཐོན་ཐོན་གྱི་པ་ཀྱན་གྱི་སྤྱུ་པའི་གཞི། །

མ་ཐོན་གྱི་པ་རྣམ་གྱི་འབྱུངས་ཁུངས་བ། །

ད་ལྟའི་སྤྱོད་ས་པ་དག་དང་དབྱེར་མེད་པའི། །

ཚོས་གྱི་གྱུ་པའི་ཞབས་པད་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ཐུན་རྗེའི་སྤྱབས་འབྲེང་དབྱས། །

གྱུ་ཀྱན་མཁྱེན་བཙེའི་འདབ་སྟོང་གྱས་པ་ལ། །

མན་བདེའི་དྲི་བསྐྱེད་ཅི་ཡང་སྤྱོད་པའི་གཏེན། །

ངག་དབང་རྣམ་གྱུ་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

མཁྱེན་པའི་མ་རིག་མུན་པའི་ཚོན་འཛོམས་ཤིང་། །

བཙེ་བས་གཞན་དོན་ཡལ་བར་མི་འདོར་བར། །

རྒྱས་པས་བདུད་དཔུང་འཛོམས་མཛད་ལྟ་ཡི་ལྟ། །

ངག་དབང་རྣམ་གྱུ་ཞབས་ལ་ཀ།

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་འཁོར་བ་ལས་སྤྱོད་ཕྱིར། །

འཆི་མེད་དོན་རྗེའི་སྤྱོད་མཚོག་རབ་བརྟེས་ནས། །

འབྲིན་ལས་རྣམ་གཞིས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པའི། །

རི་སྤྱད་འཚོ་ཞིང་གཞིས་པར་གྱུར་ཅིག་གྱ། །

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བརྟབ་པའི་མཐུ་སྤྱོད་ས་གྱིས། །

བདག་དང་མཐའ་ཡས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །

མགོན་ཁྱོད་མཉེས་བྱས་གང་གི་རིང་ལུགས་ གྱིས། ।

རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ལྷ་དུ་ཐོབ་གྱུར་ཅིག །

སྤྲུལ་སྤྲུལ་མཆོས་བཟང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས། ।

མཚོག་དུ་སྤྲུལ་རིང་བར་གསོལ་བ་འདེབས། ।

འཕྲིན་ལས་དར་ཁིང་རྒྱས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། ।

སྤྲུལ་དང་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ।

ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་གནས་གཅིག་ལ། ।

བརྟན་པ་ཡིན་རིང་གནས་པ་དང་། ।

བརྟན་པ་འཛིན་པའི་སྤྲུལ་བྱ་ནམས། ।

སྤྲུལ་རྒྱལ་མཚན་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

ཆོས་རྩ་ཆེན་པོ་སྤྲུལ་ཡིས་ནི། ।

ཕྱག་བསྐྱེད་སེམས་ཅན་མཐར་བཁྱིད་ཤོག །

བསྐྱེད་པ་བྱེ་བ་བསམ་ཡིས་སྤྲུལ། ।

ཆོས་སྟོན་མཛད་ཅིང་བཞུགས་གྱུར་ཅིག །

སྟོན་ཆོག་ནི།

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྟོན་ལམ་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ་ལ་

ཕྱག་འཚལ་ལོ། ।

ལས་དང་སྟོ་བྱར་ཤིན་ལས་གྱུར་པ་ཡི། ।

གདོན་དང་ནད་དང་འབྱུང་བའི་འཆོ་བ་སོགས། ।

སེམས་ཅན་ཡིད་མི་བདེ་བའི་ནད་ནམས་ཀྱན། །

འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

ཇི་ལྟར་གཤེད་མའི་སྤྱིད་པའི་གསང་བྱ་བཞིན། །

སྤྱད་ཅིག་གཅིག་ལ་ལྷས་སེམས་འབྲལ་བྱེད་པའི། །

སྟོག་འཕྲོག་ནད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཇི་སྟེད་པ། །

འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

འཆི་བདག་གཤེན་ཇི་འི་ཁ་ནང་ཚུད་པ་ལྟར། །

ནད་ཀྱིས་མིང་ཙམ་ཐོས་པས་སྤྱག་བྱེད་པའི། །

རྟེན་གཅིག་པ་དང་རྟག་པའི་རིམ་སྟེར་ཀྱིས། །

ལྷས་ཅན་ཀྱན་ལ་གཞོད་པར་མ་གྱུར་ཅིག །

གཞོད་པའི་བགེགས་རིང་སྟོང་སྤྱག་བརྒྱད་ཅུ་དང་། །

སྟོ་སྲུང་ཡེ་འདྲོག་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་དང་། །

བཞི་བརྒྱ་ཙ་བཞིའི་ནད་ལ་སྟེར་པ་ཡིས། །

ལྷས་ཅན་ཀྱན་ལ་འཆི་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

ལྷས་སེམས་བདེ་བ་མ་ལྷས་འཕྲོག་བྱེད་པའི། །

འབྱུང་བཞིའི་འཁྲུག་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཇི་སྟེད་པ། །

མ་ལྷས་ཞི་ཞིང་མདངས་སྟོབས་ལྡན་གྱུར་ནས། །

ཆོ་རིང་ནད་མེད་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པར་ཤོག །

སྒྲུ་མ་དགོན་མཆོག་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་དང་། །

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྦྱོར་སྦྱར་མའི་མཐུ་སྟོབས་དང་། །

ལས་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས། །

སྟོན་ལམ་རི་ལྟར་བརྟལ་པ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག །

བདེ་གཤེགས་སྟོན་པའི་བསྟན་པ་མཆོག་གི་མཆོ། །

སྟན་པའི་འབྲུག་སྒྲུ་སྟོན་པའི་སྟོན་འབྲེང་གིས། །

བཤད་སྐྱབ་ཆར་གྱི་ཉིན་བཞིན་རྣམ་སྤེལ་བས། །

ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་གང་གྱུར་ཅིག །

སྟོམ་གསུམ་ཉིན་མའི་འོད་དང་རྟག་འགྲོགས་ཤིང་། །

ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་དྲི་བཟང་འཛིན་པའི་དབྱིད། །

བསྟན་འཛིན་པརྟེན་གཙོ་བོ་ཅི་ཡང་གིས། །

ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་གང་གྱུར་ཅིག །

རྟོན་དང་བཀྱར་བསྟེན་ཐུ་གྱུར་རྣམས་འབབ་ཅིང་། །

ཕན་དང་བདེ་བའི་རིན་ཆེན་སྟེ་བའི་གནས། །

ཆོས་འཁོར་གསར་པ་གསར་པའི་དཔལ་གྱི་མཆོས། །

ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་གང་གྱུར་ཅིག །

འགྲོ་ལ་ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་གཞི་གཅིག་སྟེ། །

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ། །

ཕྱགས་དུས་ཀྱན་རྟེན་དང་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་། །

འགྲོ་ཀྱན་ཐབས་མཐུན་དེ་ཡིས་གྲོལ་གྱུར་ཅིག །

ཡུལ་སྤྲོང་ས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་འབྲུག་ཡུལ་འདིར། །

མི་མཐུན་ཉེར་འཛེའི་མིང་ཡང་མི་གྲགས་ཤིང་། །

ས་སྤྱོད་མི་དབང་ཆ་བ་སྤྱིད་བརྟན་པ་དང་། །

འབངས་རྣམས་བདེ་སྤྱིད་དཔལ་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག །

འདི་ཡི་དགེ་བས་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་གོགས། །

བདུད་རིགས་རྣམས་དང་དེ་ཡིས་ཡིད་བསྤྱོད་པས། །

ཡོག་པར་བསྐྱབ་པ་མཐའ་དག་ཚར་བཅད་ནས། །

བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆན་སྤྱོད་བཟུར་བསྐྱེད་བར་ཤོག །

གནས་འདིར་དཔལ་འབྱོར་བྱེན་སྤྲུལ་མི་ཉམས་ཤིང་། །

བསམ་སྤྱོད་ངན་པའི་གདུག་རྩ་བ་ཞི་བ་དང་། །

བསྐྱབ་གསུམ་རྣམ་དག་བསྟན་པ་གཅེས་འཛིན་པའི། །

དགེ་འདུན་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བའི་བྱ་ཤིས་ཤོག །

སྟོན་པ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་སུ་སྤྱོད་པ་དང་། །

བསྟན་པ་ཉི་འོད་བཞིན་དུ་གསལ་བ་དང་། །

བསྟན་འཛིན་དཔོན་སྟོབ་བཞིན་དུ་མཐུན་པ་ཡིས། །

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བྱ་ཤིས་ཤོག །

བུག་མ་གྲུ་མ་པ།

- (༡) གྲོ་མ།
- (༢) རྒྱ་བཟང་།
- (༣) རྒྱ་བཟང་གི་བཞེས་ཙམ་(འཛེར་ཕྱེ)
- (༤) བསོད་ནམས་མཆོད་ཆ།
- (༥) བཞེས་ཙམ་སྒྲོན་འབྲས་ལྟོ།
- (༦) ར་ནག་པོ།
- (༧) བཞེས་ཙམ་དམར་སྒྲོབ་ལྟོ།
- (༨) གཞུང་ཆ།
- (༩) བཞེས་ཙམ་འབྲས་ལེར།
- (༡༠) མར་ཆང་།
- (༡༡) དར་ཕྱང་།
- (༡༢) ཕྱེ་མར།
- (༡༣) ཕྱག་འཁྱེད་པ།
- (༡༤) རྒྱ་མ་པ་ནི།
- (༡༥) ལ་རེག་མོ་ཟེ།
- (༡༦) ཤིང་འབྲས་ངང་ལག།
- (༡༧) རྒྱ་མ་པ།
- (༡༨) ཆལ་ལྷ།

- (१९) ལྷམ་ཟེ།
 (२०) ལ་འབྲས།
 (२१) གོན།
 (२२) བལཔ་བསེའུ།
 (२३) གུན་ཆ།
 (२ॣ) གུན་འབྲམ།
 (२॥) སེན་འབྲ།
 (२०) ལམ།
 (२ॡ) སྟི།
 (२ॢ) ལེ་ལུལ།
 (२ॣ) ལམ་ཐུ་གུ་སི།
 (२॥) སྐམ་ཚྲགས།
 (२१) རྒྱ་གར་སྟི་སྐམ།
 (२२) རྒྱ་རམ་ཁྱི་རིལ།
 (२३) རྒྱ་ར་གོ།
 (२ॣ) རྒྱ་ར་གོ།

བཅས་ཤིང་འབྲས་ལྷམ་ २१ རྟེ་གཞན་ཡང་རྒྱལ་ལབ་སོ་སོའི་བས་སྐའི་
 རིགས་ཚུ་ཡང་ འབྱོར་བ་དང་བརྒྱན་བསྐྱེགས་ཏེ་དྲང་ནི།

བཞུགས་གྲུ་ལ་འབྲིང་ :-

- (༡) གྲོ་མ།
- (༢) རྒྱ་བཟང་།
- (༣) གཞུང་ར།
- (༤) བཞེས་ཙམ་ལྟོ་དཀར་དམར་གང་ཡོད།
- (༥) མར་ཆང་
- (༦) དར་ཐུང་།
- (༧) ལྷག་འཁྱེད་པ།
- (༨) རྩ་ག་མ་པ་ན།
- (༩) ཤིང་འབྲུས་ངང་ལག།
- (༡༠) ཏུམ་པ།
- (༡༡) ཚ་ལ་ལྷ།
- (༡༢) སྤུམ་ཟ།
- (༡༣) ལ་འབྲུས།
- (༡༤) གོན།
- (༡༥) གུན་ཆ།
- (༡༦) བལ་པ་བཞེས་ལྷུ་ལམ་ཐུ་གི་ལ།
- (༡༧) སེན་འབྲ།
- (༡༨) ལམ་/ སྒྲི།

- (༡༩) ཞེ་ཕུལ།
 (༢༠) གུ་རམ་བྱི་མེལ།
 (༢༡) ཤིང་འབྲས་སྒྲམ།
 (༢༢) གྱུ་བམ་བོད་བམ།
 (༢༣) ལྷུང་གོ་ / ལྷུང་གོ།

བཅས་བཞུགས་གྲལ་ཤིང་འབྲས་ལྷམ་ ༡༥ །

བཞུགས་གྲལ་བརྒྱུ་མཐུག་ :-

- (༡) ལྷོ་མ།
 (༢) རྒྱ་བཟང་།
 (༣) གཞུང་ང།
 (༤) བཞེས་ཙམ་ལྷོ་དཀར་པོ།
 (༥) མར་ཆང་།
 (༦) དར་བྱང་།
 (༧) རྩེ་མར།
 (༨) ལྷག་འགྱེད་པ།
 (༩) རྫོག་མ་པ་ནི།
 (༡༠) ཤིང་འབྲས་ངང་ལག།
 (༡༡) ཆལ་ལྷ།

- (१२) གོན།
- (१३) བལས་བསེའུ།
- (१ॣ) གུན་ཆ།
- (१।) ལམ / གླི།
- (१॥) ཞེ་ཡུལ།
- (१०) གུ་རམ / སྤྱི་རིལ།
- (१ॠ) གྱི་བས་ཁ་བས།
- (१ॡ) ལྷུར་གོ།
- (२०) ལྷུར་གོ།

བཅས་ཤིང་འབྲས་ལྗམ་ ११ བསྐྱེགས་ཏེ་དྲང་ནི་ཞིན།

མེད་བཅུ་གསུམ་པ།

བཟའ་བདུང་གི་སྒྲིག་ལམ།

གསོལ་ཚོགས་རྒྱུ་པ།

- (༡) གསོལ་བ་དམར་པོ།
- (༢) གསོལ་དཀར།
- (༣) ཕྱོན་འབུལ།
- (༤) ཁ་རང་།
- (༥) མེ་ལུ།
- (༦) ཡུ་ཏ།
- (༧) འཁྲུ་ལེ།
- (༨) ནོར་ཤ་གསོལ་དཀྱུམ།
- (༩) ཕག་ཤ་གསོལ་དཀྱུམ།
- (༡༠) ཕག་ཤ་སྡེ་བཙོམ།
- (༡༡) ནོར་མགོ་གསོལ་དཀྱུམ།
- (༡༢) ཕག་མགོ་གསོལ་དཀྱུམ།
- (༡༣) གྲོད་པ།
- (༡༤) སྒྲི་མ།
- (༡༥) ཉ་ག།

- (१७) ཐུ་གཤམ།
 (१८) ཐོ་གཤམ།
 (१९) ཐོ་ར་མགོ་དམར་རྩ།
 (१९) ལུག་མགོ་དམར་རྩ།
 (२०) ཅལ་ཉ་དམར་རྩ།
 (२१) ཐུད་ལུ་མར་ལ།
 (२२) ཐོང་དོག་མར་ལ།
 (२३) མག་ག་ཐུས་ཐུམ།
 (२ॣ) ཐོར་ག་ཐུས་ཐུམ།
 (२।) ལུག་ག་ཐུས་ཐུམ།

(ཐུས་ཐུས་བའི་རིགས་ལུ་ཚོད་བཞེས།

ཐུ་ ཐུང་དོག་ ལ་ཐུག ཞེར་མ་ཉོན་མོ་ ལུར་སྐམ་ ཐོ་སྐམ་
 ཞོ་ལ་མཚུ་ཉོ་ཚུ་སྐྱགས་ནི།

- (२॥) ག་སྐམ་ཞེ་རྩས་སྐར་བ།
 (२८) དམར་ག་ཞེར་ཚུ་སྐར་བ།
 (२९) ཀང་རུང་དམར་རྩ།
 (२॰) མངར་ཚོད། (མངར་ཚོད་ཀྱི་བཞེས། ཐུ་ཚར་འདམ་རྩ་
 ཀ་ཀུ་རྩ་ ཞོ་མ་ ཐུ་རྩ་ ཐོན་ཚོད།)
 (३०) ཞོ་མ།

- (31) རོ།
 (32) དར་བ།
 (33) བྱ་རྒྱ།
 (34) ལ་རག་སྒོང་དོག་སྒྲགས་བརྡོ་བ།
 (35) ལ་རག་གཞུང་རྒྱང་།
 (36) སིང་ཆང་།
 (37) སྤང་ཆང་།
 (38) རྟོང་པ།

ཆང་གི་རིགས་ཚུ་ལུ་ ཆང་སྒྲགས་ཐོབ་པ། མཆིན་པ་བརྡོ་བ་ གོན་རྟོ་
 སྒྲེས་ ལ་སྒྲག་རྟོ་སྒྲེས།

གསལ་ཚུགས་འབྱུང་།

- (1) གསལ་བ་དམར་པོ།
 (2) གསལ་བ་དཀར་པོ།
 (3) མས་ལ།
 (4) མོ་མོ།
 (5) ཕུ་ཏྱག་
 (6) གསལ་དཀྱུ་མ་ཕག་ག།
 (7) གསལ་དཀྱུ་མ་ཞོར་ག།
 (8) གསལ་དཀྱུ་མ་བྱ་ག།

- (༡) གསལ་དགུམ་གྱི་དཔ།
 (༡༠) གསལ་དགུམ་གྱི་མ།
 (༡༡) གསལ་དགུམ་ ཉ་ཤ།
 (༡༢) གསལ་སྒྲེས་མག་གི་སྒྲེས་སྒྲེམ།
 (༡༣) གསལ་སྒྲེས་ལོར་ཤ།
 (༡༤) གསལ་སྒྲེས་ཀང་བྱང་དམར་རྒྱ།
 (༡༥) མངར་ཚོད།
 (༡༦) ཡེར་མ་དར་ཚོལ།
 (༡༧) སྒོང་རྟོག་དམར་རྒྱ།
 (༡༨) དར་ཚོལ་བཟོ་བཟོམ།
 (༡༩) ཤ་སྒྲམ་ཡེར་རྒྱ།
 (༢༠) ཡོམ།
 (༢༡) དར་མ།
 (༢༢) ལོ།
 (༢༣) ཡ་རག།
 (༢༤) སིང་ཆང་བཅས་སྒྲིགས་ནི།

གསལ་ཚོགས་བརྒྱམ་པ།

- (༡) གསལ་བ་དམར་པོ།
 (༢) གསལ་བ་དཀར་པོ།

- (3) གསལ་དཀུམ་པག་གི།
 (4) རྩོམ་གི།
 (5) ཉ་གི།
 (6) གསལ་སྒྲེས་པག་གི།
 (7) གསལ་སྒྲེས་རྩོམ་གི།
 (8) གསལ་སྒྲེས་ཀྱང་ཅུང་།
 (9) མངར་ཚོད།
 (10) གསལ་ཡེར་ཇུག།
 (11) དར་མ།
 (12) ཡ་རག།
 (13) སིང་ཆང་/བང་ཆང་བཅས།
 (14) སྒོང་རྩོག་དམར་རྩ།
 (15) ཡེར་མ་དར་ ཆོལ་བཅས།

བཟའ་བདུང་སྦྱོང་ལུགས།

འདུལ་བ་ལས :-

ཟས་ནམས་ལྟར་བཟེད་ཁ་ལས་མཐོར་མི་ཡིན། །

འབྲས་ཆེན་ཆོད་མ་མང་ཉུང་མཉམ་པར་ཡིན། །

གུལ་རིམ་ཐར་ཆགས་ལྷ་ཕྱི་མེད་པར་ལེན། །

སྤང་ཆོ་མི་གཡེང་ལྷུང་བཅེད་མིག་གིས་བསྟ། །

ཟས་མ་བྱུང་བར་ལྷུང་བཅེད་མི་བཅེད་ཅིང་། །

ཚོད་མ་འདོད་ནས་འབྲས་ཆེན་འགོབས་པ་དང་། །

འབྲས་ཆེན་འདོད་ནས་ཚོད་མ་འགོབས་མི་བྱ། །

བཟའ་བཅའི་སྤྲེང་དུ་སྡོད་གནས་མི་བཅེད་དོ། །

སྡོད་ལམ་མི་ལེགས་པ་ཡིས་བཟའ་མི་བྱ། །

ར་དང་ཚོད་མ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་། ཐོར་པ་གྱི་ཁ་དང་འདྲ་འདྲ་ལམ་ རྩེ་མ་

རྩེ་མ་འབད་བཅེད་ནི།

ཚོད་མ་སྡོད་པ་འདྲ་འདྲ་ལེ་ག་བཅེད་ནི།

གན་གཞོན་གྱི་རིམ་པ་དང་མ་འབྲེལ་བར་སྡོད་བཅེད་ནི།

མིག་སྡོད་པ་གི་ཐོར་པ་ལུ་མ་བསྟ་བར་བཅེད་ནི།

སྡོད་པ་ཚོད་མ་ སྤྱག་མི་མ་སྡོད་པ་ལས་ ཐོར་པ་སྡོད་པ་བཅེད་ནི།

སྤྱག་མཇུག་ལུས་པའི་འདོད་པས་ སྡོད་ལེ་ཁོག་ཁོག་སྤེ་ ཚོད་མ་འབག་

འོང་མ་ད་ སྡོད་གིས་ཚོད་མ་སྤེ་སྡོད་མ་བཅེད་ནི་དང་ སྡོད་འབག་འོང་མ་ད་

སྡོད་བཅེད་ནི་འོ་དོན་ལུ་ ཚོད་མ་གྱིས་སྡོད་སྤེ་སྡོད་བཅེད་ནི།

ཐོར་པ་སྡོད་པ་བཟའ་བཅུང་གི་འགྱུར་བཅེད་ནི།

བཟའ་བཏུང་ལུ་ རྣམ་རང་འབད་རུང་ ཚུ་ལ་དང་མཐུན་མ་འབད་མ་ལེན་
པར་ ཏུ་བ་ཐོབ་ཏུ་བ་ནི་དང་ ཞིམ་མི་ཞིམ་གྱི་ རྣམ་འགྱུར་ ལྟོན་ཏེ་ཟེ་ནི་ཚུ་
མི་རུང་།

ཁམ་ཚད་ཏེ་ཅང་ཆེ་དང་ཚུང་བ་མིན། །

འཇིག་རྟེན་དང་མཐུན་རན་པར་བཟའ་བར་བྱ། །

ཁ་ལྟོར་མ་སློབས་བར་དུ་ཁ་མི་གདངས། །

ཁ་ནང་ཟས་གྱིས་གང་ནས་གཏམ་མི་སྒྲ། །

ཞེས་གསུངས་དོ་དེ་ ལྟོ་ལེ་ཆེ་སྟེ་ ལྟོ་འི་ཁམ་རྟོག་སློམ་འབད་ཟེ་ནི།

སེར་སྒྲ་ཅན་ལྟར་ ལྟོ་འི་ཁམ་རྟོག་ཚུང་གུ་འབད་ཟེ་ནི།

འཇིག་རྟེན་པའི་སྟོ་ཟ་ཐངས་དང་མ་མཐུན་མ།

རང་གི་ཁ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལྟོ་འི་ཁམ་རྟོག་ ཆེ་ཚུང་རན་རྟོག་རྟོ་སྟེ་མ་ཟེ་ནི།

སྟོ་ལའི་སྟོ་ལོར་མ་སྟོད་པ་ལས་ཁ་ཀྱང་ནི།

ཁ་ནང་སྟོ་འི་ཁམ་བཀང་སྟེ་ སྟོ་སླབ་ནི་སོགས་མི་རུང་།

མི་ཞིམ་ཕྱག་ཕྱག་ཞིམ་ལ་ཅག་ཅག་དང་། །

གྲང་ལ་རུ་རུ་ཆ་མོར་སྒྲ་སྒྲ་དང་། །

སྒྲུབ་པ་ཟ་བའི་སྐབས་ཚུག་ཚུག་འབད་ནི།
མང་རམ་ཟ་བའི་སྐབས་ཚུག་ཚུག་འབད་ནི།

འཁྱུལ་མ་ཟ་བའི་སྐབས་རུ་རུ་འབད་ནི།

ཚ་རྟོམ་ཟ་བའི་སྐབས་ཕུ་ཕུ་འབད་ནི།

སྟོ་ཟ་བའི་སྐབས་ཕྱེ་ཕྱེ་སྟོན་ནི་དང་ ཡམ་ཚུ་ མམ་ཚུ་ཕྱེས་བཟླག་ནི་ཚུ་
མི་རུང་།

ཟས་ལ་འཕུ་སྒྲིང་ཁུར་བ་གཡས་གཡོན་སྟོ། །

ཀན་སྒྲི་གཏོགས་ཅིང་ཁམ་འཕྲོ་སོ་ཡིས་གཙོད། །

སྟོ་དང་ཚོད་མ་ལུ་གདམས་ཁ་བྱུབ་སྟེ་ཟ་ནི།

བཟའ་བཏུང་ལུ་སྟོན་བཏགས་ནི།

སྟོ་འི་ཁམ་མཁུར་གཡས་གཡོན་ལུ་སྟོ་སྟེ་ཟ་ནི།

ཁ་གིས་ཀན་སྒྲི་བྱུབ་ནི།

སྟོ་འི་ཁམ་ཟ་འཕྲོ་འབད་བཞག་ནི་སོགས་མི་ཚོག།

ལག་པ་སྟོད་དུ་འགོས་པ་ཕྱེ་ཡིས་ཟླག། །

ལག་པ་ཟས་ཀྱིས་འགོས་པ་སྒྲུགས་པ་དང་། །

ལྷོ་མ་བཟུང་བཅས་དང་བཅས་པ་སྟོམ་སྟོམ་བྱེད།།

ཟས་ལ་མཚོད་རྟེན་དབྱིབས་བཅས་ཟས་རྣམས་སྤངས།།

ཐེར་བའི་དོན་དང་མཐུན་པར་ ལག་པ་འགྱུར་སྤྱར་བའི་སྟོ་ ལྷོ་མ་གྱིས་
བཟུག་ནི།

ཐོར་པ་ལྷོ་མ་བཟུག་ནི།

ལག་པའི་འགྱུར་སྟོ་སྤྱར་མི་ཚུ་ག་དགའ་སར་སྤྱད་བཞོན་ནི།

ཐོར་པ་གྱི་ནང་ན་ སྟོ་དང་ཚོད་མ་སྤྲགས་ཞིམ་ལས་ གཡོམ་གཡོམ་འབད་
ཅེད་མ་ཅེད་ནི།

སྟོ་མཚོད་རྟེན་དང་ གཏོར་མ་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་བ་ནི།

སྟག་པར་དུ་ སྟུ་ཆེན་པོ་ཚུ་གི་ སྟུ་མདུན་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་ དང་པ་ གསོལ་ར་
དྲུང་མིའི་ར་ རང་གི་གདོང་ཁར་སྟོད་པ་ཅིག་ ལག་པ་རྟེམ་བྱུང་ནང་
བཅུགས་རྟེ་ ཐོར་པ་སྟོ་རས་ནང་ དྲིལ་རྟེ་ཡོད་མི་དེ་ རྟེམ་བྱུང་ནང་ལས་
ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ སྟོ་རས་ཕྱི་ཁར་མ་ཐོན་མ་འབད་ ཐོར་པ་བཏོན་
དགོ།

དེ་ལས་བཟུང་པའི་སྐབས་ ར་ཐོར་དེ་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་བཟུང་དགོ་
དེ་ཡང་ཐོར་པ་ལག་པ་གཡས་པའི་ ལམ་མཐེ་བོམ་དང་ མཇུག་མོ་གཉིས་

གྱིས་ བོར་པའི་ཁ་ལས་བཟུང་ བོར་རྟེང་སྤྱོན་ལག་དང་ མཐེའུ་ཚུང་གྱུ་ལུ
 ཟུག་མི་དེ་ ལག་པའི་གི་ལི་བསྐྱད་དོ་གྱུ་བཀལ་ཞིན་མ་ལས་ ཡུས་མོའི་སྟེང་
 གི་ཐད་ལུ་ ལག་པའི་གྱུར་ མ་རེག་པ་འབད་དེ་བཟེད་དགོ།

ལག་གཡོན་སྒྱིལ་ཁྱུང་སྒྱུར་བའི་ བཀལ་ཞེ་མཐའ་མ་ལས་ མཐོང་ཙམ་གྱིར་
 བརྟེན་རྟེ་ སོར་མོ་གཅིག་ཁར་གཞིབ་སྟེ་ ལག་པ་གཡས་པ་གྱི་ མཁྱིག་མ་
 ཚུན་ ཟུར་སྟོང་སྟེ་བརྒྱུངས་ཤིང་ བོར་པའི་ནང་ ར་གང་མཚམས་ ལག་
 གཡོན་སོར་མོ་ ཟུར་སྟོང་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་ སོར་ཙེ་གན་རྒྱལ་གྱིས་ གང་བའི་
 བད་སྟོན་དགོ།

དེ་སྟེ་བོར་པ་གང་ཚར་མ་ད་ ལག་པ་གཡས་ཚུར་ མདུན་གྱི་རྟེམ་ཅུང་ཐད་
 ཁར་བཀལ་རྟེ་ རྟེམ་ཅུང་ཐད་ མ་སྟོད་པ་ཅིག་ལས་ ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་
 ཡང་ བོར་པ་གྱི་ཁ་དུམ་གྲ་ཅིག་ སྒྱུར་ཚུལ་དང་བཅས་པ་འབད་ལེན་རྟེ་
 ཟུག་གི་གོང་མ་ བཞེས་མ་བཞེས་ གྱུས་ཚུལ་དང་བཅས་པ་འབད་ བཟླ་སྟོད་
 ཞིན་མ་ལས་ ར་མཚོད་གྲོལ་རྟེ་ གོང་མ་ཚུ་བཞེས་སྐབས་ རང་ཡང་བོར་པ་
 ལག་པ་གཡས་པ་གིས་འབད་བཟུང་སྟེ་འཐུང་དགོ།

སྟོ་ཟ་ནི་དེ་ཡང་ སྟོ་རས་ནང་མ་གཏོགས་ བང་ཅུང་དང་ ཐ་ལི་ཚུ་ནང་
 ཙེ་ལས་ཟ་མི་རུང་ སྟོ་རས་ནང་ སྟོ་བཟེད་ལུགས་ཡང་ སྟོ་རས་མང་མར་
 བརྒྱུངས་རྟེ་ མཐའ་མ་བཞི་ལས་ མཐའ་མ་གཉིས་ ལག་པ་གཡས་གཡོན་

གི་ལི་གཉིས་ཀྱིས་མཛན་ཅིང་ མཐའ་མ་གཉིས་ལག་པ་ཨེ་ཨེས་བཟུང་སྟེ་
བཟེད་དགོ།

དེ་སྟེ་བཟེད་ཞིན་མ་ལས་ ལྟོ་རས་མཐའ་མ་བཞི་ལས་ མཐའ་མ་གསུམ་པོ་
གཅིག་ཁར་ལྟགས་པའི་ བསྟོལ་བལྟ་བ་དེ་ ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་སྟོག་སྟེ་ ལྟོ་རས་
ཁ་ཚུང་གུ་བཟོ་བའི་ རས་མཐའ་གཅིག་པོ་དེ་ ལག་གཡོན་པོར་པ་བཟུང་
བའི་སྟེན་ལག་དང་ མཐེལ་ཚུང་གཉིས་ཀྱི་བར་ ལྟོ་བས་རྟེ་བ་སྟོལ་ཡོད།

ཚོད་མ་ མངར་ཚོད་ཀྱི་རིགས་ཟེལ་ད་ ལག་གཡོན་བསྐྱད་དོ་ཁར་ བཀལ་
ནི་མེད་ རས་མཐའ་མ་དེ་ཡང་ རས་མཐའ་མ་གཞན་བཟུམ་ འབད་བསྐྱེལ་
རྟེ་བཞག་དགོ།

ལྟོ་བཟེད་དེ་ཡང་མར་བཞག་ ཚོད་མའི་རིམ་པ་ གོ་རིམ་བཞིན་ ལག་པ་
གཡས་པ་ཀྱིས་བཟེད་པ་ད་ ལག་པ་གཡོན་མ་ཀྱིས་ དུམ་གྲ་ཅིག་སྟོར་ཞིན་ན་
ཚུར་ལེན་རྟེ་ སར་སྟོད་པའི་ དུས་མོ་གཡས་ཀྱི་ཐད་ལས་ གདོང་ཁར་མ་
བརྟོན་པར་ གཡས་ཟུར་ལས་བསྐྱེགས་རྟེ་བཞག་དགོ།

ལྟོ་བ་བའི་སྐབས་སུ་འང་ ཚོད་མ་སྟེས་སྟེས་བའི་རིགས་ ལག་པ་གཡོན་མ་
མང་མར་ཡོད་པའི་ ལྟོ་རས་ཀྱི་གཡོན་མཐར་ ལག་པ་གན་རྒྱལ་འབད་
བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཡས་པ་ཀྱིས་ ལྟོ་ལ་ཁམ་གཅམ་རྟེ་ཁར་བཙུན་

དེ་ལས་ལགས་ གཡོན་པར་ཡོད་པའི་ཚོད་མ་དེ་ ཚོད་རྟོག་འཐུས་ཉི་ཅེ་ནི་
མ་གཏོགས་ ལགས་གཡས་པ་གྱིས་ ཐོར་པ་བཟུང་སྟོན་མེད།

ཚོད་མ་བཟེད་ལྷགས་ གོང་གི་ར་ཅམ་སྟོ་ བཟེད་ལྷགས་དང་འདྲ་ དེ་ཡང་
ལགས་གཡས་པ་གྱིས་བཟེད་དེ་ ལགས་གཡོན་མ་ལུ་སྟོད་དེ་བཙ་ད་ ལགས་
གཡས་པའི་མཇུག་མོ་དང་ ལམ་མཐེ་སྟོམ་གཉིས་ཀྱིས་ ཐོར་པའི་ནང་
ལས་ ཚོད་རྟོག་དེ་རང་འཐུས་ཉི་ ཅེ་ནི་མ་གཏོག་ ཐོར་པའི་ཁར་ཁ་བཀལ་
ནི་དང་ གཡས་ཀྱིས་ཐོར་པ་ལོན་ཏེ་ ཅེ་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

སྟོ་ལ་ལམ་ གཅམ་པའི་སྐབས་སུ་རང་ ལགས་གན་རྒྱལ་གྱིས་མ་གཅམ་
པར་ ལགས་ཁ་སྐྱབ་འབད་དེ་ ལ་ལམ་ལེགས་ཤོམ་གཅམ་སྟོ་བཙ་ད་
ལ་ལམ་མགོ་མཇུག་སྟོག་སྟོ་ཅེ་ནི་དང་ ལ་ལམ་སྟེད་པ་ལས་མོ་བཏབ་སྟོ་
ཅེ་ནི་ཚུ་མི་རུང་།

སྟོ་ལ་ལམ་དང་ ཚོད་རྟོག་ཁར་བཅུགས་པའི་སྐབས་སུ་རང་ ཕྱེ་ཕྱི་ཁར་
བཏོན་ཏེ་ ཚོད་རྟོག་ཅེ་ནི་དང་ མགོ་རྒྱབ་ལུ་བཀལ་ཏེ་ ཁ་རྒྱང་ནི་ཚུ་མ་
འབད་བར་ ལག་པའི་ཁ་ཚུར་གྱིས་ ཏུམ་གཏེག་སྐབས་ རྣམ་པ་དང་
བཅས་ ཁར་བཅུགས་ཞིན་མ་ལས་ ཁ་བཏུམས་ཏེ་བཤགོ།

མངར་ཚོད་གྱི་རིགས་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱ་མའི་ཐད་ལས་སར་ མ་བཞག་པར་
འཐུང་དགོ།

འཐུང་ལུགས་དང་ བཟེད་ལུགས་ཚུ་ གོང་གི་ར་དང་འདྲ་ ཚོད་མའི་
ཁུ་བ་དང་ རྩོམ་ཆེ་ཟེ་དང་ རྩོམ་བའི་སྐབས་ སྤྲུགས་སྤྲུགས་མ་
འདྲམ་ ག་དེ་ཅིག་ཡོད་རུང་ ལགས་གཡས་པ་གྱི་སོར་ཅེས་ གཏུབ་ཚུགས་
ན་ དུམ་བུ་རེ་བཏུབ་སྟེ་ཟེ་ནི་མ་གཏོགས་ གྱི་ཕྱང་གིས་གཏུབ་སྟེ་ཟེ་དང་
སོགས་བཟུང་ ལག་པ་གིས་འཐེན་ཏེ་ཟེ་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

ཚོད་མའི་ནང་གི་རུ་རྟོ་ཡང་ ཁ་ལས་བཏོན་ཏེ་ ཞེན་ཏེ་གུ་མ་བཞག་པ་
རྩོམ་མ་ནང་ རྩོམ་མཐའ་མར་སྤྲུགས་ཏེ་འབག་འཁྱུ་དགོ།

གསོལ་ཚོགས་གྲོལ་ཞིན་མ་ལས་ ཡོང་བའི་སྐབས་ རྩོམ་མ་ཁ་བསྐྱེལ་
ལགས་གཡོན་པའི་ མཚུབ་བར་ལུ་སྟེ་བས་ བོར་པ་ལགས་གཡོན་མ་གྱིས་
འབག་ ལགས་གཡས་པ་ དཔའ་ཏུགས་དང་ བཀའ་ཞིའི་རལ་པ་སྤམས་
ཏེ་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ཡོང་དགོ།

སྤྱི་མདུན་ལུ་ ཆང་རེ་གནང་བའི་སྐབས་སུའང་ ལས་སྡོད་དེ་འཐུང་ཟེར་
གསུངན་མ་གཏོགས་ དེ་མིན་ཡོང་སྟེ་འབད་འཐུང་དགོ།

ཆང་བཟེད་པའི་སྐབས་སུ་ གོང་མ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ བྱུ་དང་མདུན་དྲུང་
མོ་འབད་མ་སྟོན་པར་ གུས་པའི་ཚུལ་དང་བཅས་ རྟེན་པ་དུམ་གྱ་གཅིག་
སྤྱི་ཞིན་ན་ ཟུར་བཏོན་ཏེ་འཐུང་དགོ་ འཐུང་མ་ད་ཡང་ གདོང་གི་མངར་
སྤྱིར་ བཟོའི་ནམ་འགྱུར་སྟོན་ཏེ་ འཐུང་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

དུས་སྐབས་ནི་རང་ཡིན་རུང་། རང་ལས་མཐོ་བའི་མི་དང་། བྱལ་འགྲུར་
བཞུགས་མི་ཚུ་བཞེས་ནི་འགོ་མ་བཅུག་པའི་རྟེ་མ་ རང་ཟ་ནི་ཚུ་འབད་
མི་རུང་།

རང་མ་ཚར་རུང་། གོང་ལུ་བཞུགས་མི་ཚུ་བཞེས་མ་ཚར་བ་ཅིན་ རང་ཟ་
ནི་བཟུམ་འབད་དེ་ གོང་ལུ་བཞུགས་མི་བཞེས་ཚར་མ་དང་ འདྲ་འདྲ་མེན་མ་
རང་རྟེ་མར་ མཇུག་བསྟུ་ནི་མི་འོང་། ཡར་བཞེས་ཚར་མ་དང་ ཚོད་ཕོར་
ག་དེ་ཅི་ཡོད་རུང་། ཕྱི་ཁ་ཕོར་པ་གཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་ཟ་མ་ཚར་
བ་ཅིན་ ལུ་བ་འབྱུང་ནི་མ་ལས་ ཚེ་ལ་མ་ཕོར་པ་དང་སྤྱུགས་ རྩོད་ནང་
སྤྱུགས་རྟེ་ བཀའ་མེ་མདུན་བཀའ་ ཕབས་མི་གི་ནང་ན་ ལག་པ་གཡོན་མ་
ཁྱིས་ རྩོད་ས་བཀའ་མེ་འོག་ལུ་བཟུང་། ལག་པ་གཡས་པ་ཁྱིས་ བཀའ་མེ་
མཐའ་མར་ཚོད་མ་ ཟ་མ་ཚར་བའི་ཕོར་པ་གཅིག་ བཀའ་མེ་འོག་ལུ་
ལག་པ་ཁ་སྤྱབ་སྤྱེ་སྤྱེ་ བཟུང་ནི་ནི་མ་ལས་ ཕྱིར་ཐོན་འགྲོ་དགོ།

གོང་མ་སྤྱོད་ས་གི་ སྤྱི་མདུན་ལུ་ཟུམ་དང་ དེ་ཅིག་བར་ན་ གསུངས་ལན་
རེ་ལུ་དགོས་པ་འཐོན་པ་ཅིན་ ལུ་ཚོག་ཚོག་འོང་ནི་གི་དོན་ལས་ གནས་
སྐབས་བཏོན་རྟེ་མ་ནི་མ་གཏོག་ རྩོད་ཁང་སྤྱོད་ས་སྤྱོད་ས་བཅུགས་རྟེ་ གསུངས་
ད་ལན་ལུ་མ་ཚུགས་པར་ རྩོད་ནི་ཚུ་འབད་མི་རུང་།

ལེའུ་བརྩ་བཞི་པ།

དགོངས་ལུ་འཁྱིག་ལམ།

དགོངས་ལུ་འབད་དེ་འབྱོན་ཐངས་ :-

དཔོན་ལག་གཞུང་གཡོག་ལས་ དགོངས་ལུ་འབད་དེ་ འབྱོན་ནི་ཡིན་པ་
ཅིན་ ཅིས་སྤྱོད་ཚུ་ཉིང་སང་སང་བཟོ་བའི་ ཡིག་ཆ་གུ་མཚན་རྟགས་
བཀོད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ དཔོན་ལག་གསར་རྫིང་གཉིས་ འབྱོན་ཏེ་འབད་
བཞེངས་དགོ།

ཇོང་གཞི་འདི་ནང་ལས་ དཔོན་ལག་ དགོངས་ལུ་འབད་དེ་བྱོན་མ་ད་
དཔོན་ལག་འདིའི་ ཡིག་ཆང་གི་སྒོ་ཁ་ལུ་དང་ ཡངན་ ཇོང་གི་སྒོ་ར་ས་
ཁ་ལུ་འབད་དེ་ སྒོ་དར་བཏགས་དགོས་པ་ཡིན་མ་ལས་ སྒོ་དར་བཏགས་
ས་ལུ་བྱོན་མ་ད་ དཔོན་ལག་གསར་པ་ཉེ་མ་དང་ དགོངས་ལུ་དཔོན་ལག་
བསྐྱུལ་མ་འབད་དེ་བྱོན་སྐབས་ རབ་འབྱམས་དང་ ཏུང་ཡིག་ཚུ་གི་ར་
ཕྱག་ལུ་སྤོང་ཞིན་མ་ལས་ སྒོ་དར་བཏགས་ས་ལུ་ མ་ལྟོད་པ་ཅིག་ལས་ རབ་
འབྱམས་དང་ ཏུང་ཡིག་ཚུ་གིས་ བཀའ་ཞེ་ཐང་ལུ་ཕབས་ཏེ་བྱོན་བཞུད་
ལུ་དགོ།

དཔོན་ལག་གསར་བསྐྱེས་གཉིས་ གློའི་ནང་ན་ལས་ མངལ་དར་པར་ཚུར་
 ཟུལ་ཏེ་ དགོངས་ལུ་དཔོན་ལག་དེ་ གློའི་ཕྱི་ཁ་དང་ གསར་པ་ནང་ན་ལས་
 འབད་བཞུགས་ཞིན་མ་ལས་ དགོངས་ལུ་དཔོན་ལག་གིས་ :-

འགྲོ་ལ་ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་གཞི་གཅིག་ལུ།

དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ།

ཕྱགས་དུས་ཀུན་ཏུ་ དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་།

འགྲོ་ཀུན་ཐབས་མཁས་དེ་ཡིས་གྲོལ་གྱུར་ཅིག།

ཡུལ་རྫོངས་སྤྱི་དང་ཁྱེ་སྤྱག་འབྲུག་ཡུལ་འདིར།

མི་མཐུན་ཏེར་འཆེའི་མིང་ཡང་མི་གྲགས་ཤིང་།

ས་རྫོང་མི་དབང་ཆབ་སྲིད་བརྟན་པ་དང་།

འབངས་རྣམས་བདེ་སྤྱིད་དཔལ་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག།

འདི་ཡི་དགོ་བས་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་གོགས།

བདུད་རིཌ་རྣམས་དང་དེ་ཡིས་ཡིད་བསྐྱོད་པས།

ལོག་པར་བསྐྱབ་པ་མཐའ་དག་ཆར་བཅད་ནས།

བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་ཕྱོད་བཅུར་བསྐྱེད་པར་ཤོག།

གནས་འདིར་དཔལ་འབྱོར་བྱིན་རླབས་མི་ཉམས་ཤིང་།

བསམ་སྤྱོད་ངན་པའི་གདུག་རྩ་བ་ཞི་བ་དང་།

བསྐྱབ་གསུམ་རྣམ་དག་བསྟན་པ་གཅིས་འཛིན་པའི།

དགོ་འདུན་ཆོགས་གིས་གང་བའི་བྲག་ཤིས་ཤོག།

སྒྲོན་པ་འཇིག་རྟེན་ལམས་སུ་བྱུང་པ་དང་། །

བསྐྱུང་པ་ཉི་འོད་བཞིན་དུ་གསལ་བ་དང་། །

ན་འཇིན་དཔོན་སྟོབ་བཞིན་དུ་མཐུན་པ་ཡིས། །

ན་པ་ཡུན་ཟིང་གནས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

ཁའི་ཤིས་བཟོད་གནང་སྟེ་ མོ་དང་བདགས་ སྒྲོན་ལམ་བདུབ་ནིམ་

བྱུང་དགོ།

མེའུ་བཙུ་ལུ་པ།

རབ་གནས་དང་སྒོ་འབྱེད་རྒྱུ་ག་ལམ།

ཁྱེ་དོན།

རྟེན་གསུམ་དང་ རྫོང་ར་ ལུ་ཚུ་ རྫོང་གཞི་ལྟ་ཁང་ ཁང་ཁྱིམ་ ལུས་ཀྱི་
རྫོང་བྱ་དང་ སྒྲོལ་བྱེད་ཀྱི་གྲུ་དང་ ཟམ་ སྒྱེད་མོས་ཚལ་ལ་སོགས་པ་
ག་ཅི་ཡིན་རུང་ གསལ་རབ་བསྐྱབས་པའི་སྒྲོབས་ལུ་ རབ་གནས་ཀྱིས་
འབྲིང་བསྐྱས་གསུམ་ གང་རུང་ཅིག་འབད་དགོས་པ་ཡིན་ དེ་ཡང་:-

- (༡) རབ་གནས་ཟེར་སྒྲོབ་དགོ་པའི་ཁུངས།
- (༢) གནས་བྱའི་རྟེན།
- (༣) རབ་གནས་མ་འབད་བའི་རྟེན་པ།
- (༤) རབ་གནས་འབད་བའི་མན་ཡོན།
- (༥) རབ་གནས་འབད་མའི་སྒྲོབ་དཔོན།
- (༦) འབད་མའི་ས་གནས།
- (༧) འབད་བའི་དུས་ཚོད་ཟེར།

དོན་ཚན་བདུན་དེ་ཅིག་ བཙུ་སྒྲོལ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཁུངས་དང་ མ་
འབད་བའི་རྟེན་པ་ འབད་བའི་མན་ཡོན་ དུས་ཚོད་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་འབད་
བཞོད་པའི་དང་པོ་:-

རབ་གནས་མེར་སྐྱབ་དགོ་པའི་ཁྱད་པ།

ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ལུ་ ལུ་ཕྱ་རྒྱུ་མི་རྒྱུ་མི་འདི་ ཆོས་སྐད་ལུ་
བསྐྱར་མ་དང་ ལུ་ནི་རབ་བམ་ བཟང་པོར་བསྐྱབས་པ་ ཕྱ་ནི་སོ་སོར་རྟོན་
པའི་ཆོག་ཕྱད་ རྒྱུ་ནི་བརྟན་པའམ་ ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་ མི་རྒྱུ་ནི་
ཆོག་སྟེ་ རྟོན་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའི་ རོ་བོ་ཉིད་དུ་བསྐྱབ་པས་ན་ རབ་
བམ་བཟང་པོ་དང་ འཁོར་བ་མི་སྤྱིད་དུ་ གནས་པར་བྱེད་པས་ན་ ཡུན་
རིང་བ་དང་ དེ་གཉིས་ཀྱང་ཡེ་ཤེས་པ་ དགྲུག་གཞུག་དང་ བརྟན་
བཞུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར་ རབ་གནས་གྱི་ཆོག་མེར་སྐྱབ་ཡིན།

རབ་གནས་ལུ་ཡང་ འབད་མ་དགོས་པ་དང་ འབད་དགོས་པ་གཉིས་ཡོད་
པའི་ནང་ལས་ འབད་མ་དགོ་མི་འདི་རྒྱད་ལས།

ཆོས་ཉིད་སྟོང་པའི་དོན་རྟོགས་ན། །

གང་ཞིག་གང་གིས་གང་དུ་བསྐྱབ།

གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་སྐྱེ་མེད་ལ། །

ཅི་འདྲ་ཅི་འདྲར་རབ་རྒྱ་གནས། །

ཆོས་རྣམས་འོད་གསལ་སྐྱེ་མེད་དུ། །

རྟོགས་པར་ལྟན་པས་མཚོད་གནས་རྣམས། །

རབ་རྒྱ་གནས་པར་མི་དགོས་སོ། ། ཞེས་དང་།

ཡང་ན་སྟོང་ཉིད་མ་རྟོག་ཀྱང་། །

སྐྱེ་གཞུགས་སྐྱེ་གས་བམ་མཚོད་རྟོན་སོགས། །

སངས་ཀྱིས་རྣམ་སྤྱོད་བྱིན་སྤྲུལ་ལས། །

བྱང་སྡེ་མིན་ན་མི་འབྱུང་བར། །

རྟོགས་ཏེ་ཤིན་ཏུ་དད་ལྡན་ན། །

རབ་ཏུ་གནས་པ་མི་དགོས་སོ། །

ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འཁོར་འདས་ཀྱི་ཚོས་གེ་ར་ ཡེ་གདོད་མ
 ཉིད་ལས་ རང་བཞིན་རྣམ་པར་དག་ཅིང་ ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཡོན་ཏན་
 མཚོགས་ཏུ་མི་འགྱུར་བའི་ ཚོས་ཉིད་རྣམ་མཁའ་ལྟ་བུ་ ཀྱན་ལྷབ་ཏུ་
 བཞུགས་པའི་ གནས་ལྷགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཅན་དང་།

ཡང་ན་ ལྷ་གཟུགས་ཀྱི་རྟེན་རྣམས་ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་
 ཐུགས་རྗེའི་རྣམ་རྟེན་ ལྷ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱར་ ལྷ་པོ་སྣམ་པའི་
 དད་པ་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ དབང་དུ་འབད་བ་ཅིན་ རབ་གནས་ཀྱི་ཚོ་ག་
 ལོགས་སུ་མ་འབད་རུང་འབྲས་པ་ཡིན།

ཕྱིར་བཏང་ལུ་ རབ་གནས་འབད་དགོ་མི་འདི་རྒྱད་ལས།

འཇིག་རྟེན་ཐ་སྙད་ལ་གནས་ཏེ། །

ཀྱན་རྫོབ་དོན་དུ་བསྟན་པ་ཡིན། །

ཞེས་དང་།

སངས་ཀྱིས་ཀྱན་ན་རབ་ཏུ་བཞུགས། །

རབ་ཏུ་གནས་པ་གང་ཡང་མེད། །

འཇིག་རྟེན་ཀླན་ཚོལ་ལ་བརྟེན་ནས། །

རབ་རྟུ་གནས་པ་རབ་རྟུ་བདག་ས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ གོང་དུ་བཤད་མི་གི་ དོན་དག་གཉིས་པོ་ ཁོང་དུ་
མ་ཚད་པའི་གདུལ་བྱ་ཐུན་མོང་པ་ནམས་ ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་གནས་ལུ་
འགོད་པའི་ཆེད་དུ་ འཇིག་རྟེན་ཀླན་ཚོལ་རྟུ་ བདེན་པའི་སྤང་བར་ རང་
གི་འབྱོར་པ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ རབ་གནས་ཀྱི་ཚོག་ བྱས་འབྱིང་བསྐྱུས་
གསུམ་ངེས་པར་དུ་འབད་དགོས་པ་ཡིན།

གནས་བུའི་རྟེན།

རྟུང་ལས།

བརྟུངས་པ་དང་ བྱིས་པ་ འབྱར་དུ་བྱས་པ་སོགས་ སློགས་བམ་དང་
མཚོད་རྟེན་ རོ་དར་དང་ ལུ་ཚུ་ གཙུག་ལག་ཁང་ འཇིག་རྟེན་པའི་བྱིས་
ལྟའི་ཕྱག་མཚན་དང་ བྱུན་ཆ་ མཚོ་དང་ རིང་བུ་ ལུ་དང་ རམ་པ་
ཚལ་ལ་སོགས་པ་ གནས་བུའི་རྟེན་གསར་དུ་ བསྐྱབས་པ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་
གཙོ་བོ་དབྱིབས་དང་ བཟོ་བཀོད་ཚུ་ རྟུང་ལས།

སྐྱ་གཟུགས་མཚན་ཉིད་ལྟན་པ་སྟེ། །

ཞེ་བ་ལ་སོགས་ཉམས་དང་ལྟན། །

ཚད་ཀྱི་ཚད་ལ་ཕབ་ཅིང་བཟང་། །

དེ་འདྲ་རབ་རྟུ་གནས་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རང་རང་སོ་སོའི་མཆན་ཉིད་དང་ ལྡན་ཉིག་ཉི
འབད་བཅོ་སྟེ་ཡོད་མི་ལྟ་གོ་བོ་ཡིན།

རབ་གནས་མ་འབད་བའི་ཉེས་པ།

གྱུད་ལས།

གང་དུ་སྐྱུ་གཟུགས་རབ་ཚོགས་པ། །

བྱིན་མ་བརྒྱབས་པར་ཤིང་གནས་ན། །

དེ་ལ་བཀྲ་མི་ཤིས་པ་འབྱུང་། །

དེ་སྤྱིད་མཆོད་པར་དེ་མི་འོས། ། ཞེས་དང་།

ཆོ་ག་དམན་པས་མི་བྱ་སྟེ། །

རབ་གནས་རྟག་པར་བཀྲ་མི་ཤིས། །

འཇིག་རྟེན་འདིར་ཡང་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་ལ། །

འཇིག་རྟེན་ས་རོལ་འཇིགས་པ་ཆེ། །

ཞེས་དང་།

རབ་སྐྱོག་ལས།

དཀྱིལ་འཁོར་ལ་སོགས་གང་བྱས་ཀྱང་། །

རབ་གནས་ཡེ་ཤེས་མི་ལྡན་ན། །

ཆོགས་དང་བྱི་བའི་རྣམས་པ་མེད། །

ཐེན་གསུངས་པ་ལྟར་ རྟོན་གསུང་ཇོ་དར་དང་ ལུཾ་ ཇོང་གཞི་ ལྟ་ཁང་
འཇིག་རྟོན་པའི་ཁང་ཁྱིམ་ མཚོ་དང་ ཇིང་གུ་ གུ་དང་ ཟམ་ལ་སོགས་པ་
ག་ཅི་ཡིན་རུང་ གསུངས་པ་བསྐྱབས་ཞིན་མ་ལས་ རབ་གནས་མ་འབད་བ་
ཅིན།

རྒྱད་ལས།

རབ་གནས་མ་བྱས་པའི་ལྟ་ནི་ རོ་དང་འདྲ་བས་ མཚོ་ད་པར་མི་འོས་
མཚོ་ད་ཀྱང་ བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་མི་འབྱིན་ཞིང་ གང་དུ་བཞག་
པའི་ས་ཕྱོགས་དེར་ཡང་ བཀྲ་མི་ཤིས་པ་སྐྱེད་པར་གསུངས་པ་དང་།

རབ་གནས་ཀྱི་ཚོ་ག་དེ་ཡང་ རྒྱད་དང་ རྟོག་པ་ལས་གསུངས་པ་མ་གཏོག་
དམན་པའི་ཚོ་ག་བྱེད་ན་ དེས་ཀྱང་ ཉེས་པ་བསྐྱེད་པར་གསུངས་ཉི་
ཡོད་པ་ལས།

སྐུ་གཟུགས་མཚོ་ད་རྟོན་དང་ ཇོ་དར་ ལུཾ་ ཇོང་གཞི་ལྟ་ཁང་ འཇིག་
རྟོན་པའི་ཁང་ཁྱིམ་ གུ་དང་ ཟམ་ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་།

བསྐྱབས་ཚར་མ་ཐག་ རབ་གནས་མ་འབད་བར་བཞག་ནི་དང་ འབད་
རུང་ རབ་གནས་ཀྱི་ཚོ་ག་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ རྒྱད་ཇི་
ནམས་ལས་བྱུང་བའི་ཚོ་ག་ལྟར་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་སྟེ་ མ་འབད་བ་ཅིན་
སྐུ་གཟུགས་མཚོ་ད་རྟོན་ ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཕྱག་འཆལ་བའི་རྟོན་

དུ་མི་རུང་བ་དང་ སྤྱག་འཆ་ལ་སྤྱུགས་སུ་འགྱོ་སྟེ་འབད་རུང་ ས་འོ་དང་
 ཤིང་ལ་སོགས་པ་དང་ ཅོག་འབད་པ་ཅམ་ལས་ རང་ལུ་བསོད་ནམས་
 གྱི་འབྲས་བུ་ག་ནི་ཡང་མ་ཐོབ་པའི་ཁ་ལུ་ ས་སྤྱགས་འདི་ནང་ལུ་ བཀྱ་མི་
 ཤིས་པ་དང་ ལྷ་ས་རན་པ་ཚུ་ཡང་ ལྷན་མ་ཆད་པར་འབྱུང་མ་ཡིན།

ཐོང་གཞི་དང་ གཙུག་ལག་ཁང་ འཇིག་རྟེན་པའི་ཁང་བྱིམ་ ལུས་གྱི་
 རིང་ལུ་ སྤྱ་དང་ ཟམ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ འདི་ནང་མི་དང་ མི་
 མ་ཡིན་ལ་སོགས་པའི་ ལྷ་འདྲེ་དང་ འབྱུང་པོ་ གཞོད་སྦྱིན་ གདོན་
 བཞེགས་དང་ ས་བདག་ གདུག་པ་ཅན་ལ་སོར་པས་ བདག་ཏུ་བཟུང་སྟེ་
 རྟོད་པ་ཡིན་མ་ལས།

ཕྱི་ཁང་བྱིམ་དང་ ཟམ་པ་ཚུ་མི་བརྟན་པ་དང་ བླ་དུ་གནས་པའི་མི་ལུ་
 བླ་ཆ་དང་གི་ཆད་ལ་སོགས་པ་ མི་མཐུན་པའི་གཞོད་པ་དང་ ལྷན་རན་
 བླ་མ་པ་སྤྱ་ཆོགས་འབྱུང་མ་ཡིན།

རབ་གནས་འབད་བའི་མན་ཡོན།

གྱུད་ལས།

དེ་བས་འབད་པ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །

དངོས་གྲུབ་འདོད་པས་ནན་ཏན་བྱ། །

ཆོག་བདག་ཉིད་ལྷས་པ་ཡིས། །

བརྟག་པ་ལས་བྱུང་ཚུ་ལ་ལེགས་པས། །

དེ་བྱས་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་ནི། །

མཐོང་དང་མ་མཐོང་ནམས་སུ་སྒྲེ། །

སྐྱ་གཟུགས་ལྷགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས། །

དེ་ལ་བྱིན་སྐབས་བྱེད་པར་འགྱུར། ། ཞེས་དང་།

སྐྱ་གསུང་ཟུགས་རྟེན་བྱེད་པར་བྱིར། །

རབ་གནས་བཟང་པོའི་ཚོག་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ སྐྱ་གཟུགས་མཚན་རྟེན་དང་ རྫོང་དར་ ལྷ་ཚོ་ གཙུག་
ལག་ཁང་ ཀྱན་དགའ་ར་བ་ རྫོང་གཞི་དང་ འཇིག་རྟེན་པའི་ཁང་བྱིས་
གྱུ་དང་ ཟམ་ ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ གསར་པ་བསྐྱབས་པའི་ཕྱོད་
ལས་ སློབ་དཔོན་མཚན་ཉིད་དང་ལྟན་པས།

རབ་གནས་ཀྱི་ཚོག་ ཚུལ་བཞིན་དུ་འབད་བ་ཅིན་ འདི་ནང་གནས་པའི་
མི་དང་ མི་མ་ཡིན་ལ་སོགས་པའི་ ལྷ་འདྲེ་དང་ འབྱུང་པོ་གཞོན་སྦྱིན་
གདོན་བགོགས་ ས་བདག་གདུག་པ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ ཟམས་ཅད་བྱིར་
བསྐྱད་པས་ གོང་དུ་བཤད་པའི་སྦྱོན་ཚུ་མི་འབྱུང་བར་ བྱི་ཁང་བྱིས་
སོགས་ལྟན་ཡིང་དུ་བརྟན་པ་དང་།

ལྷག་པར་དུ་ རབ་གནས་ཀྱི་ཚོག་ མཚན་ཉིད་དང་ལྟན་པས་ བླ་དུ་
རྟེན་དམ་ཚིག་པར་ བརྟེན་ཡེ་ཤེས་པ་རབ་རྟུ་གནས་པར་བྱས་པ་དང་།

རབ་རྩ་གནས་པར་བྱས་པའི་རྟེན་དེ་ལ་ མཚོན་ཅིང་བཀྱར་སྟེ་བཀྱིས་
 པའི་བསོད་ནམས་ ཀྱལ་བ་སྣམ་དང་བཅས་པས་ ཉག་རྩ་སྤྱང་ཞིང་ བྱིན་
 ཀྱིས་སྒོ་བས་པ་དང་ ཆེ་འདིར་ཆེ་རིང་ ནད་མེད་ལ་སོགས་པ་ ཡུན་སྡུམ་
 ཚོགས་པའི་ དཔལ་དང་འབྱོར་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་ཅིང་ བྱི་མ་སྤྲོ་ན་མེད་
 པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་བདེ་བ་མཚོགས་ལ་རེག་པར་ དོན་མི་བ་བར་ཐོབ་པའི་
 བན་ཡོན་ཡོད་པ་ཡིན།

རབ་གནས་འབད་མི་སྒོ་བ་དཔོན།

རྒྱུད་ལས།

སྒོ་བ་དཔོན་དེ་ཉིད་བཅུ་ཤེས་ཤིང་། །

མཚན་ཉིད་ཀྱན་དང་ཡང་ཡང་ལྡན། །

ཕྱག་རྒྱ་ལྷགས་དང་ཆོག་ཤེས། །

ལས་ནམས་ཀྱན་ལ་མཁས་པའོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་སྟར་ དེ་ཉིད་བཅུ་ནི།

དཀྱིལ་འཁོར་ཉིང་འཛིན་ཕྱག་རྒྱ་དང་། །

སྤངས་སྤབས་གདན་དང་བཟླས་བཅོད་དང་། །

བྱིན་སྟེག་མཚོན་པ་ལས་ལ་བྱུར། །

སྟར་བསྐྱུ་བ་དང་ནམ་པ་བཅུ། །

ཞེས་གསུངས་པ་སྟར་ བྱིན་དེ་ཉིད་བཅུ་དང་།

ལྷུང་བ་དབང་བསྐྱར་གཏོར་བཞུས་དགར། །

ཕྱིར་བསྐྱོག་དཀྱིལ་འཁོར་སྐྱབ་སྡེགས་གཤེར། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ བླ་གི་དེ་ཉིད་བཅུ་ཤེས་ཤིང་ རྟོག་པ་གསུམ་གྱི་
བསྐྱབ་པ་མཐའ་དག་དང་།

ཁྱད་པར་ནི་རྗེ་ཞེག་པའི་ དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོ་ ཡོངས་སུ་སྒྲིན་ཅིང་ ཐུན་
མོང་དང་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ དམ་ཆོག་ལ་གནས་པས་ སྒྲོང་ཉིད་སྒྲོང་
རྗེ་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་ ཡེ་ཤེས་མཆོག་གི་རེས་པས་ ཁྱད་བསྐྱམས་ཤིང་
དེ་ཉིད་བཅུ་སྟགས་ སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་ལས་ རབ་འབྱམས་ལ་དབང་འབྱུར་
བ་ མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་ལག་ལེན་གྱི་སྟོན་ས་ རབ་གནས་གྱི་ཆོ་ག་ལ་
མཁས་ཤིང་བྱང་ཚུབ་པ་སྟེ་ དུས་ འཁོར་ལས།

དེ་ཉིད་བཅུ་ནི་ཡོངས་ཤེས་པ། །

གསུམ་ལས་དགེ་སྒྲོང་མཆོག་ཡིན་འབྲིང་། །

དགེ་ཚུལ་ཞེས་བྱ་དེ་ཉིད་ལས། །

ཁྱིམ་ན་གནས་པ་ཐ་མའོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རབ་གནས་འབད་མི་ སྒྲོབ་དཔོན་ཡང་ ས་ཐོབ་
གྱི་གང་ཟག་མ་གཏོགས་པའི་ ཁྱིམ་པའི་ ཉགས་ཅན་ཡོད་བཞིན་དུ་ རབ་
གནས་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་དང་ རྒྱལ་པོའི་སྐྱ་མ་བྱས་ན་ བསྟན་པ་ལ་མི་རུང་
བར་གསུངས་པས་ རབ་གནས་གྱི་སྐྱ་མ་དེ་ རབ་དགེ་སྒྲོང་ཡང་དག་དང་
འབྲིང་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཡང་དག་ཅན་ ཐ་མའང་འཇིག་རྟེན་ཁྱིམ་

པའི་རྟགས་ཅན་ཡིན་ཅུང་། རབ་གནས་ཀྱི་ཚོག་ འདྲན་རིན་ཚོག་པའི་
མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ སྟོབ་དཔོན་དགོས་པ་ཡིན།

རབ་གནས་འབད་པའི་བ་གནས།

གྱུད་ལས།

ཡང་ཐོག་མཚོད་རྟེན་ལ་སོགས་དང་། །

བྱིམ་དང་ལྷ་ཡི་གནས་རྣམས་སྟ། །

སངས་རྒྱས་ལ་སོགས་རབ་གནས་ནི། །

ཚོག་དབང་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

ཞེས་དང་། ལྷག་འབྱུང་གསལ།

བཟུ་ཤིས་དག་པ་ཆེན་པོའི་གནས། །

ཡིད་འོང་ཉམས་ནི་རྣམ་པར་དགའ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ སྤྱིར་རབ་གནས་འབད་པའི་ ས་ཕྱོགས་རྣམས་
ས་རྟེན་ལ་སོགས་པའི་ རག་རྟག་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ མདངས་སྐྱམ་ཞིང་
ཁོད་སྟོམས་པ་ སྐྱ་གཟུགས་མཚོད་རྟེན་དང་ རྫོང་དར་ ལུ་ཚུ་ གཙུག་ལག་
ཁང་ ཀྱན་དགའ་ར་བ་ རྫོང་གཞི་དང་ འཇིག་རྟེན་པའི་ཁང་བྱིམ་
གྱུ་དང་ ཟམ་ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་། ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་
དང་ མཐའ་བསྐྱོར་རྟེ་ རྫོན་ཤིང་དང་ མཚོ་རྫིང་ མེ་རྟོག་གི་འབྲེང་བ་
དར་ཤིང་དང་ དར་སྒྲ་ལྷ་སོགས་ལྷ་བ་ལྷ་བ་ཀྱིས་ རྣམ་པར་བརྒྱན་པས་

བཀྲ་ཤིས་ཤིང་ ཉམས་དགའ་བ་ ཞི་བ་དང་ རྒྱས་པའི་ལས་ལ་མངོན་
 པར་བསྟགས་པ་ ལྟ་ཡུལ་ས་ལ་འཕོས་པ་ལྟ་བུ་ ཡིད་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་
 པའི་གནས་ལུ་བསྟར་ཚུགས་པའི་བཅའ་སྤྲིན་དགོ།

འབད་བའི་དུས་ཚོད།

ཤིང་ལོ་ནག་རྩ་ནག་ནག་དུས་ངན་པ་ དབུལ་པོ་ལག་སྟོང་ལ་སོགས་པ་
 མ་སོག་པའི་ཁར་ རྩ་བའི་ཁྱད་པར་ཡང་གྱུད་ལས།

དཀྱིལ་འཁོར་དང་ནི་རབ་གནས་པ། །

ཡར་གྱི་ངོ་ལ་བརྟག་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རབ་མགོ་རྩ་བ་ རྩ་བ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་ མཚུ་
 རྩ་བ་ རྩ་བ་དྲུག་པ་ ས་ག་རྩ་བ་ རྩ་བ་བཞི་པ་ བླ་པ་རྩ་བ་ རྩ་བ་གསུམ་
 པ་རྩ་བ་དང་ སུར་བུ་དང་ ལྟག་པ་ པ་སངས་ རྩ་བ་སྟེ་གཟའ་བཞི་
 པོར་དང་།

རྒྱལ་ མེ་གཞི་ ལྟ་མཚམས་ དཔོ་ ལྟར་མ་ བྱི་བཞིན་ མགོ་ ལག་པ་ ལྟོན་
 ལྟུངས་ རྩ་སྟོན་ རྩ་སྟོན་ ལྟུངས་སྟོན་ ལྟུངས་སྟོན་དེ་ རྒྱ་སྟར་བཅུ་
 བཞི་ལུ་དང་།

ཆོས་གཉིས་ གསུམ་ ལྟ་ བདུན་ བརྒྱད་ བཅུ་གསུམ་ བཅོ་ལྟ་སྟེ་ ཡར་ཆོས་
 བདུན་པོ་ལུ་འབད་དགོས་པ་ཡིན་རུང་།

ལྷན་ལས།

གཟུང་དང་སྐར་མ་འཛོམ་གྱི་རྩ། །

མར་གྱི་ངོ་ལའང་ཉེས་པ་མེད། །

ཆེས་གསུངས་པ་ལྟར་ གལ་སྲིད་ཉེར་དགྱ་དང་ གནམ་སྟོང་སྤངས་པའི་
མར་ངོ་ལུ་ཡང་ གཟུང་སྐར་འཕྲོད་སྟེར་ཚུ་ ལེགས་ཞིམ་ཡོད་པ་ཅིན་ མར་
ངོ་ལུ་ཡིན་རུང་འབད་རུང་སྟེ་ དེ་འབདལ་ད་ འཆི་སྟེར་དང་སྟེག་ཆེས་
ཐུའི་ལ་སོགས་པའི་དུས་ཚོད་ངན་པ་ཚུ་སྤང་དགོས་པ་ཡིན།

རབ་གནས་ཀྱིས་པའི་རིམ་པ།

ཉིན་དང་པ་སྟེར་བ་ལྟ་གོན།

ལྷན་ལས།

དཀྱིལ་འཁོར་ལས་རིམ་ཡོ་བྱད་བཤམས། །

སྒྲུབ་མཚོད་བུམ་བཞུས་སྤངས་བཀྲུ་ཕྱི། །

ཉིན་བསྐྱེད་སྒྲུབ་དངས་མཚོད་དགྱག་གཞུག།

ཀྱིས་འདབ་དབང་བསྐྱར་མཚོད་བསྟོད་ལྟགས། །

གཏོར་མ་སྒྲུབ་གསན་མཚོད་བསྟོད་དང་། །

བཟོད་གཤེར་ཉིན་དགབ་ལྟག་གནས་སྟོམས། །

ཆེས་གསུངས་པ་ལྟར།

དཀྱིལ་འཁོར།

རབ་གནས་བདག་མདུན་གྱི་ཚོ་ག་ག་ཅི་གཏང་ནི་ཡིན་རུང་གཏོར་མ་
དཀྱིལ་འཁོར་མཚོད་ཚོགས་ལ་སོགས་པ་དཔེ་ཆ་འི་གཞུང་ནས་ཇི་ལྟར་
བྱང་བ་ལྟར་མ་ཚང་ཚང་མ་འབད་བསྒྲིག་དགོ།

མཚོད་པའི་ལོ་བུད།

དེ་ལས་རབ་རྩ་གནས་བུའི་སྐྱ་གཟུགས་དང་ཇོ་དར་མཚོད་རྟེན་སྣ་ཚུ་
གཙུག་ལག་ཁང་གུན་དགའ་རྩ་བ་ཇོ་དར་གཞི་འཇིག་རྟེན་པའི་ཁང་གི་མ་
ཁྲུས་ཀྱི་ཇིང་བུ་དང་གུ་དང་ཟམ་ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་།

གྱུད་ལས།

དང་པོར་དཀྱིལ་འཁོར་ས་གཞི་ལ། །

བ་ཡི་གཅིན་དང་བསྐྱེས་པ་ཡིས། །

བ་ཡི་གཅི་བས་བསྐྱེ་བྱ་ཞིང་། །

དེ་ནས་ཕྱོས་ཚུས་བསང་གཏོར་བྱ། །

ས་གཞི་ཁོ་ར་ཁོ་ར་ཡུག་ཏུ། །

ཆག་ཆག་གདབ་ཅིང་ཕུག་དར་བྱ། །

ཡིད་ནི་མོས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །

མེ་རྟོག་བསེལ་མ་གཏོར་བར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྟེན་ཡེ་ཤེས་པ་རྟེན་དམ་ཚོགས་པར་བག་སེབ་

པར་རབ་རྩ་གནས་པའི་ཕྱིར་གནས་ཁང་གི་ཕྱི་ནང་ཟམས་ཅད་གད་

བདར་དང་ བ་བྱང་ ཅན་དན་ལ་སོགས་པའི་ཚུས་ ཀག་ཀག་བདེ་བ་ཅིང་
 སྤེལ་དང་ བ་དན་ རྒྱལ་མཚན་ དར་སྤེལ་ལྗོངས་ཅན་པེ་ མེ་རྟོག་གི་འབྲེང་
 བ་ལ་སོགས་པའི་ རྒྱན་དུ་མས་བརྒྱན་རྟེ་ རབ་དུ་མཛེས་པར་བྱས་པ་
 དང་།

ག་བྱར་དང་ གྱར་གྱུམ་ ཅན་དན་དཀར་དམར་ལ་སོགས་པའི་དྲི་ལྗ།

ཀ་ར་དང་ སྤང་ཅི་ བྱར་མ་སྟེ་ མངར་གསུམ་དང་།

ཞོ་གསར་པ་ ལྟར་ཀ་ལ་སོགས་པའི་འབྲས་བུ་དང་ བས་ འབྲས་ ལྟོ་
 སྒན་མ་ རྟིལ་ལ་སོགས་པའི་འབྲུལ།

འབྲས་ཡོས་ སྟེ་རྟེས་ ཀམ་ཀའི་ སྤྱད་ག་དཀར་པོ་ ལྷན་ལ་སྟོན་པོ་
 ཅོག་མགོ་སྟན་སོགས་སྟན་ལྗ་དང་ གསེར་ དངུལ་ རྒྱ་རྟིག་ བྱུ་རུ་
 རྒྱ་མེན་ལ་སོགས་པའི་ རིན་ཆེན་ལྷ་ལྗ་སོགས་ རྟེར་སྤྱོད་ཀྱི་ཇས་རྟེར་
 ལྗ་དང་།

གཞན་ཡང་ མེ་རྟོག་ བདུག་སྟོས་ལ་སོགས་པ་ ཕྱིའི་མཚོད་པ་དང་།

སྟན་གཏོར་རྒྱ་ལ་སོགས་པ་ བླང་གི་མཚོད་པ་ བྱང་སེམས་དཀར་
 དམར་ལ་སོགས་པ་ གསང་བའི་མཚོད་པ་སོགས་ ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་
 ཀྱི་མཚོད་པ་དང་ གཏོར་མ་ དབང་པོ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཐུར་མ་ མངའ་

འབྲུལ་གྱི་ཡོ་བྱད་ རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་སོགས་ མ་ཚང་བ་མེད་པར་ཚོགའི་
གཞུང་བཞིན་བཀུམ་མི་ལུ་ མཚོད་པའི་ཡོ་བྱད་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

སྐྱབ་ཚོག།

སྐྱབ་དཔོན་གྱིས་ མདོ་སྐྱབ་སེམས་གསུམ་དང་ བློ་བྱེད་བཀའ་བརྒྱད་ ཡང་
ཕུར་ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུད་སྡེ་ཆེན་པོ་འམ་ བདག་མདུན་འཇུག་པ་གཙོད་
པའི་ སྐྱབ་ཐབས་གྱི་ཚོག་ གཞུང་སྤང་སྡེ་གནང་མི་ལུ་ དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་
སྐྱབ་ཚོག་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

བུམ་བརྒྱལ།

ཚོགའི་གཞུང་ལས།

རིན་ཆེན་བུམ་པ་མཚན་ཉིད་རབ་ལྡན་པ། །

བདུད་ཅི་རྒྱ་ཡིས་གང་བའི་དབུས་ཉིད་དུ། །

རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས། །

མ་འདྲེས་ ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ལྷ་འོ་ལྷ་དུ་གསལ། །

རང་ཐུགས་ཐུགས་འོད་གཟུངས་ཐག་ལ་འཁྲིལ་རྟེ། །

བུམ་ལྷ་འི་རྒྱུད་བསྐུལ་འོད་ཟེར་འཕྲོ་འདུ་ཡིས། །

དོན་གཉིས་བསྐྱབ་ཅིང་སྐྱ་ཡི་ཆ་ཀླན་ནས། །

བྱང་སེམས་བདུད་ཅིའི་རྒྱན་བབ་བུམ་པ་གང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་གཙོ་བུམ་དུ་ དཀྱིལ་
འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ དམིགས་ཐུང་པར་ གསལ་བདེ་བ་པ་ནས་
ལྷ་ཚོགས་ནམས་གྱི་སྐྱེལ་ས་ བདུད་ཅིའི་གྱུན་ གཟུངས་ཐག་ལུ་བརྒྱད་དེ་
བབས་པས་ བུམ་པ་གང་བར་བསམ་པ་དང་།

མཐར་ལྷ་ཚོགས་ནམས་ཀྱང་ བདེ་སྟོང་གི་ངོ་བོར་ཁྱབ་ བུམ་ཚུ་དང་རོ་
གཅིག་དུ་ འདྲེས་པར་སྒྲོམ་མི་ལུ་ ནམ་གྱིས་བུམ་པའམ་ ཡང་ན་ ལྷ་བུམ་
ཡང་ན་ གཙོ་བུམ་ཐེར་སྐབ་ཡིན།

ཚོགས་གསུང་ལས།

ལས་གྱི་བུམ་པར་པད་ཉིད་རྩྭ་ཡིག་ལས། །

ཁྱོ་བོ་བདུད་ཅི་འབྱེལ་བ་གསལ་བ་ཡི། །

སྐྱེལ་ས་དོ་རྗེའི་བདུད་ཅིའི་རྒྱལ་ཕྱར་བ། །

ཡོངས་སུ་བབ་པས་བུམ་པ་གང་བར་གྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ སྒྲོ་བ་དཔོན་གྱིས་ ལས་བུམ་དུ་ཡང་ ཁྱོ་བོ་བདུད་ཅི་
འབྱེལ་བ་ གྱུན་ཆ་ལུགས་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པར་གསལ་དེ་ ཡོ་བཟླ་ས་
མུ་ཇེ་བཟོད་ པས་ བརྟེན་ཡེ་ཤེས་པ་བྱེན་པ་དང་།

རི་རྩེ་ལོ་རྩེ་ བཟོད་པས་ དམ་ཚིག་པ་དང་ ཡེ་ཤེས་པ་གཉིས་སུ་མེད་
པར་ཐིམ་པ་དང་ བཟླ་མུ་ བཟོད་པས་ བརྟེན་ཡེ་ཤེས་པ་གཤེགས།

དམ་ཚིག་པ་རང་འོད་དུ་རྒྱ་བ་ ལྷོ་པོའི་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་དུ་གྱུར་བ་དང་
ཡོ་ཡུང་རྩྱུ་བརྩོད་པས་ དུང་ཚོས་ཀྱི་ཚུ་ མཚོད་ཡོན་དུ་ཕྱལ་བས་ ལྷོ་རྣམས་
འོད་དུ་རྒྱ་བ་ བུམ་པའི་ཚུ་དང་ དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་བར་སྒྲོམ་མི་ལུ་ ལས་
བུམ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

རིན་པོ་ཆེའི་བུམ་པ་ ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ ཞབས་རྒྱལ་པ་ ལྷོ་བ་སྒྲིར་བ་
མགྲིན་པ་ཕྱ་བ་ ཁ་གཡེལ་ཞིང་ མཚུ་འཕྱང་བ་ ལྷོའི་གོས་པར་ལི་ཀའི་
མགུལ་འཆིངས་དང་།

དཔག་བསམ་ཤིང་གི་ ཁ་རྒྱན་ཅན་གྱི་ནང་དུ་ ལྷོ་བ་ལ་གནས་པའི་ རྟེན་
འབྲེལ་སྒྲིང་པོའི་སྒྲགས་འབྲེང་ འོད་དང་ཟེར་དུ་འབར་བས་ ལྷོང་སྒྲིད་
འཁོར་འདས་ཀྱི་བཅུད་བསྐྱུ་བ་དང་།

ལྷུས་བུམ་གྱི་ནང་དུ་ཡང་ ལྷོ་བའི་སྒྲིང་ན་ རང་རང་གི་སྒྲགས་རྣམས་
འོད་ཟེར་འཕྲོ་ཞིང་ སྒྲགས་པའི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་སྒྲོལ་བའི་ མཚུ་དང་
སྒྲན་པའི་ བདུད་ཅིའི་རྒྱན་བབས་པས་ བུམ་པ་གང་བར་བསམ་མི་ལུ་
གཟུངས་བུམ་མམ་ལྷུས་བུམ་སྟེ་ འདི་གསུམ་ལུ་ བུམ་བརྒྱས་ཟེར་སྐབ་
ཡིན།

བགེགས་བསྐྱད།

སྐྱུ་གཟུགས་མཚན་རྟེན་དང་ རྩོད་ར་ ལུ་ཚུ་ གཙུག་ལག་ཁང་ ཀུན་
དགའ་དུ་བ་ ཁང་ཁྱིམ་ལ་སོགས་པ་ རབ་རྩ་གནས་པར་བྱེད་པ་ལ་ བར་
དུ་གཙུག་པའི་ འབྲུང་པོ་དང་ གདོན་བགེགས་ལ་སོགས་པ་ རྣམས།

གྱུད་ལས།

བགེགས་རྣམས་ཚམ་བྱས་རྒྱུ་ཞིང་གཟེར། །

ཤིན་རྩ་གཟེར་ཞིང་བསྐྱེགས་རྟེ་བསྐྱད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། བཤོས་བྱ་ལ་སོགས་པའི་ གཏོར་མ་སྤྱན་རྟེ་ ཞི་
བས་སྐྱུང་བ་དང་ རྟིང་ལོ་དང་ཆང་བྱ་སོགས་ རྣམ་ཞི་བ་དང་ ལུས་སྤྱི་ནི་
སོགས་ རྣམས་དུག་པོ་སྟེ་ བྱེད་མས་སྐྱུང་བ་དང་།

རྩོམ་སྤྱོད་པོ་ན་ བོད་བགོ་དང་ ཞུ་ནག་བཞེས་རྟེ་ སྤྱོ་བོའི་རྒྱལ་པོ་ རྩོ་
རྩོ་རྩོ་མཛད་ཀྱི་ སྐྱུར་བསྐྱོམས་རྟེ་ སྤྱུ་ལ་པའི་པོ་ཉ་ལམ་ མེ་འཆམ་དང་
བཅས་པས་ བསྐྱེགས་པ་དང་ ལུས་སྤྱི་ནིའི་རྣམས་དང་ ལུ་གུལ་གྱི་བདུག་
པ་དང་ ཡུངས་ཐུན་དང་ རྩོ་ཐུན་གྱིས་བྱབ་སྟེ་ གདོན་བགེགས་འབྲུང་པོ་
གེ་ར་ རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་པ་མཐར་དུ་ བྱེར་བསྐྱུད་ཅིང་ཆར་གཙུག་པ་དུག་
པོས་སྐྱུང་མི་ལུ་ བགེགས་སྐྱུང་བེར་སྐྱབ་ཡིན།

ལྷ་ས་གསེལ།

གྲྭ་ལས།

ཐམས་པ་ཡིས་བྱས་པ་ཡིས། །

དྲིམ་ངན་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རབ་རྟུ་གནས་བྱའི་རྟེན་ཚུ་ གཙང་སྤྱད་ལྷན་
པའི་ཕྱིར་ ལྷ་ལྷས་གསེལ་ཞིང་ དྲིལ་ཕྱིས་དང་ བཟང་པོའི་དྲིལ་སྟགས་
པའི་སྤྲོད་ཀྱིས་བྱུག་ ན་བཟང་སྟགས་ ཚུལ་དང་མཐུན་པར་ཡུལ་རྟེ་ བཟུ་
གཞི་བཅོ་བོ་ལ་སྟགས་པའི་ མི་གཙང་བས་སྟགས་པའི་དྲིམ་དང་ བཟུ་
བྱེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩིས་བསྐྱབས་པའི་ ཡུམ་པའི་ལྷས་ཚུ་ བཟུ་བ་པོ་
རྩོམ་སྟོབ་དཔོན་རྩོམ་འབྲང་དང་བཅས་པས། བཟུས་འབྲས་ རྟེན་ཡེ་
ཤེས་མེས་དཔའི་རོ་བོར་བསྐྱབ་རུང་དུ་བྱེད་པ་རྟེ།

གྲྭ་ལས།

སྟོབ་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་ཡིས། །

སྟགས་ཀྱིས་གཙང་སྤྱ་བཟུ་བར་བྱ། །

ལྷགས་མ་རྣམས་ནི་དངོས་སུ་བཟུ། །

རི་མོ་རྣམས་ནི་མེ་ལོང་ལའོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ དངོས་སུ་བཟུ་འོས་ཤིང་ བསྐྱོད་བདེ་བ་རྣམས་
ལྷས་སྟགས་ཁར་རམ་ རྩོམ་སྟོབ་དཔོན་ཀྱིས་ ལྷ་གཟུགས་མཚོད་རྟེན་
དང་ རོ་དར་ ལུ་ཚུ་ གཙུག་ལག་ཁང་ ཀུན་དགའ་རྩ་བ་ ཁང་གི་མ་ལ་

སོགས་པར ཕྱི་ནང་བར་མཚམས་མེད་པར་བྱོན་དེ་ ལྷུས་གསོལ་ནི་དང་
མི་རུང་བ་ནམས་མེ་ལོང་དུ་ དེ་དང་དེའི་གཟུགས་བརྒྱན་ཤར་བ་ནམས་
ལ་གཞུང་ལས།

འདི་ནི་ལྷུས་མཚོག་དཔལ་དང་ལྡན། །

ཐུགས་རྗེའི་ཚུ་ནི་སྤྲོན་མེད། །

ཕྱིན་སྐབས་ཡེ་ཤེས་ཚུ་ཡིས་ནི། །

ཅི་འདོད་དངོས་གྲུབ་སྟེལ་བར་མཛོད། །

བཛོད་པས་ལྷུས་ཚུས་ དྲི་མ་ཐམས་ཅད་དག་པར་བཀྲུ་བ་དང་།

དེ་དག་སྐྱུ་ལ་མཚུངས་པ་མེད་པའི་གོས། །

གཙང་ལ་དྲི་རབ་བགོས་པས་སྐྱུ་བྱུ་འོ། །

ཡོ་རྒྱ་རྩ་རྒྱེ་ལྷ་ཀླུ་ ཀླུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་ བཛོད་པས་ ལྷུས་རས་སམ་
ལྷུས་དར་གྱིས་སྐྱུ་བྱུ་བ་དང་།

སྒྲོང་གསུམ་ཀླན་རྩ་དྲི་ངད་ལྡང་བ་ཡི། །

དྲི་མཚོག་ནམས་ཀྱིས་ཐུབ་དབང་ནམས་ཀྱི་སྐྱུ། །

གསེར་སྒྲུངས་བཙོ་མ་བྱུ་དོར་བྱས་པ་ལྟར། །

འོད་ཆགས་འབར་བ་དེ་དག་བྱུག་པར་བགྱི། །

ཡོ་བཏྲ་གན་རྩེ་ལྷ་ལྷ་ བཛོད་པས་ དྲུང་ཞལ་གྱི་དྲིས་སྐྱུ་ལ་བྱུག་པ་དང་།

དེ་ནས་དེ་ལ་ལ་དོག་ལེགས་བསྐྱར་བའི། །

ན་བཟའ་ཤིན་རྩ་དྲི་ཞིམ་དམ་པ་འབུལ། །

གོས་བཟང་སྐབ་ལ་འཇམ་པ་སྒྲུ་ཚེགས་དང་། །

ཀྱན་མཚེག་བགྱི་ཕྱག་དག་ཀྱང་དབུ་བར་བགྱི། །

ཡོ་བཇུ་ལུ་ས་མེ་ཕ་རྒྱུ་ཚེ་སྒྲུ། བཟོད་པས་ན་བཟང་ཕུ་མ་ལུ་བགྱི་བྱི་
ཟེར་སྐབ་ཡིན།

རྟེན་བསྐྱེད་པ།

རིམ་གསུམ་ལས།

དེ་ནས་ལྟ་རུ་བསྐྱེད་པ་ཡང་། །

བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་ལྟར་བསྐྱེད་དེ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་སྐྱེ་རྟེན་ལ་སོགས་པ་ཡིན་
པ་ཅིན་རྟེན་དམ་ཚེག་པ་དེ་སེང་གེས་བརྟེགས་པའི་བྲི་འགྱར་ཁྱོ་ལས་ཁྱོ་
གིས་མཚན་པའི་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ལ་སོགས་པ་དང་།

མཚོད་རྟེན་དང་རྡོ་དར་སྒྲུ་གཙུག་ལག་ཁང་ཀྱན་དགའ་རུ་བ་
ཁང་གི་མ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་སེང་གེས་བརྟེགས་པའི་བྲི་འགྱར་ཡོ་
ལས་ཡོ་གྱིས་མཚན་པ་ལས་རྣམ་སྤང་དཀར་པོ་དང་སྐྱེ་མ་དཀར་མོ།

གསུང་རྟེན་སྟོགས་བམ་ཡིན་པ་ཅིན་མ་བྱས་བརྟེགས་པའི་བྲི་འགྱར་ཡོ་
ལས་ཡོ་གིས་མཚན་པ་ལས་སྤང་བ་མཐའ་ལས་དམར་པོ་དང་གོས་
དཀར་མོ་དམར་མོ།

ཕུག་མཚན་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ གྲང་པོ་ཆེས་བརྟེན་པའི་བྲི་འགྱུར་
 རྒྱུ་ལས་དོན་རྒྱུ་གིས་མཚན་པ་ལས་ མི་བསྐྱོད་པ་ལྟོན་པོ་དང་ དབྱིངས་
 ཕུག་མ་ལྟོན་མོ།

རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཏྲ་མཚོག་གིས་བརྟེན་པའི་
 བྲི་འགྱུར་ ལྷ་ལས་རིན་པོ་ཆེ་སྤྲུལ་མཚན་པ་ལས་ རིན་ཕྱུང་སེར་པོ་དང་
 མུ་མ་གི་སེར་མོ།

གོ་ཆ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཤང་ཤང་གིས་བརྟེན་པའི་བྲི་འགྱུར་
 རྒྱུ་ལས་རལ་གྱི་རྒྱས་མཚན་པ་ལས་ དོན་གྲུབ་ལྡང་ཁུ་དང་ དམ་ཚོག་སྒྲོལ་
 མ་ལྡང་ཁུ་སོགས་ རིགས་ལྟའི་ལྟ་ཚོགས་ ག་ཡིན་མི་རྣམས་ ཞི་ཞིང་འཇུག་
 ལ་ མཚན་དཔེའི་ལང་འཚོ་རྒྱས་པ་ ཞི་བའི་ཚུལ་དགྲུ་དང་ དར་གྱི་ན་
 བཟའ་དང་ རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཅིང་ འོད་དང་འོད་
 ཟེར་མཐའ་ཡས་པར་སྒྲོ་བའི་ བདག་ཉིད་ཅན་དུ་བཞུགས་པར་སྒྲོམ་མི་ལུ་
 རྟེན་བསྐྱོད་པ་ཟེར་སྟབ་ཡིན།

རྒྱན་དྲུང་ལ།

རབ་གནས་འབད་དགོ་པའི་ རྒྱ་གཟུགས་མཚོད་རྟེན་དང་ རྩོད་ར་ ལུ་རྩོ་
 གཞུག་ལག་ཁང་ གྲུན་དགའ་རུ་བ་ ཁང་བྱིམ་ ཟམ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་
 ཡིན་རུང་ རིགས་ལྟའམ་ ཡེ་ཤེས་ལྟའི་ལྟ་མོར་ གསལ་བཏབ་ཚར་ཞིན་
 བ་ དེ་འགྱུར་ཡེ་ཤེས་པ་རྒྱན་དྲུང་ནི་དང་ དེ་ལུ་མཚོད་བསྐྱོད་འབད་ནི་

དགྲུག་བཞུགས་ རྒྱལ་གདབ་ དབང་བསྐྱར་གྱི་རིམ་པ་འབད་ནི་ དེ་ལས་
སྐར་མཚོད་བསྟོད་འབད་དེ་ རབ་གནས་གྱི་སྟན་གསན་དབབ་ནི་ རོང་
ག་ཤགས་ རྟན་དགབ་ལ་སོགས་པ་ གསུང་ཚོག་གནང་མི་ཚུ་གིས་ ཚོག་འེ་
ལས་རིམ་ རབ་གནས་གྱི་གཞུང་ལྟར་མཛད་དགོ།

རྟན་གཏིལ་པར་ཚོག་འེ་དངོས་གཞི།

ཕྱི་དོན།

གྲུང་ལག།

བདག་མདུན་སྐྱབ་མཚོག་སྐྱར་བཟུ་ཕྱི། །

གསོལ་བཏབ་རྟན་བསྟེད་སྐྱབ་དྲངས་ལ། །

དགྲུག་ཅིང་རྒྱལ་གདབ་དབང་བསྐྱར་བྱ། །

མཚོད་བསྟོད་སྐྱབ་སོགས་དབྱེ་རྟན་བསྐྱར། །

མངའ་འབུལ་རྣམ་བཞི་བརྟན་བཞུགས་སོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

མཚོད་གཏོར་གསར་པ་བཤམས་ ལུས་འབད་ རྟན་གོས་གསར་པ་ལ་

སོགས་པའི་ གཟབ་སྟོལ་གྱིས་བརྒྱན་ཞིན་མ་ལས་ བདག་མདུན་གྱི་སྐྱབ་

མཚོད་ག་ཡིན་མི་འདི་ རྟན་མ་རྟེ་མ་ སྟན་གོན་སྐབས་བཟུམ་ རྒྱལ་པར་

མཛད་དགོ།

གསོལ་བཏབ་སེམས་བསྐྱེད།

གསུང་ཚིག་པ་དང་ ཡོན་བདག་གི་ར་གིས་ལག་པ་ མེ་རྟོག་ཐོགས་ཤིང་
ཡར་ཡོང་སྟེ་ དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ རིས་སུ་དྲན་པའི་སྟོན་ས
གནས་བྱའི་རྣམས་རྣམས་བརྒྱ་ཞིང་ སྟོས་དང་རོལ་མོ་བཅས་པས་ མེ་
རྟོག་གི་ཆར་དབབ་མི་ལུ་ གསོལ་གདབ་སེམས་བསྐྱེད་ཟེར་སྟབས་ཡིན།

ཡེ་ཤེས་པ་རྩན་དྲངས།

ཚོགས་ཀྱི་གསུང་ལས།

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །

བདུད་ལྡེ་དཔུང་བཅས་མི་བཟད་འཇོམས་མཛད་ལྟ། །

དངོས་རྣམས་མ་ལུས་རི་བཞིན་མཁྱེན་གྱུར་པའི། །

བཅོམ་ལྡན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། །

རི་ལྟར་སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་དགའ་ལྡན་ནས། །

སྟུལ་པ་དམ་པ་རྟོག་དཀར་ལྟ་ཡི་བུ། །

མི་པམ་མགོན་ལ་རྒྱལ་ཚབ་དབང་བསྐྱུར་ནས། །

གཟིགས་པ་རྣམ་ལུས་འཇོམ་སྒྲིང་ཀུན་གཟིགས་ཤིང་། །

སྤང་ཆེན་ཐལ་དཀར་སྟབས་གཤེར་ལྟམ་ཁུར་ལྟར། །

རྩི་རྩི་རིན་ཆེན་པརྩིའི་རིགས་མཆོག་དང་། །

ལས་གྱི་རིགས་དང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རིགས། །

ཕྱོགས་བཅུ་འི་རྒྱལ་བ་སྤུས་དང་བཅས་པ་རྣམས། །

དུས་འདིར་བདག་གིས་དད་པས་སྤྱན་འདྲེན་ན། །

རྟེན་མཆོག་འདི་ལ་བྱོན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

པརྟ་ཀ་མ་ལུས་སྟོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱལ་པོ་དེ་ཉིད་ རྒྱལ་སྲིད་
སྤྱི་བདུན་ལ་སོགས་པའི་ འཁོར་འབངས་དང་བཅས་པ་ རྒྱལ་སའི་ཕོ་
བྲང་དུ་འབྱོན་པ་ལྟར་ རྩོམ་སྟོན་དཔོན་དང་ རྟེན་གྱི་སྒྲིང་གའི་རྩྱུ་ལས་
འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་ ཕྱོགས་བཅུ་དུས་བཞིའི་ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཉིད་
ཡེ་ཤེས་པའི་དགྱིལ་འཁོར་ བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་རྣམ་པར་བྱོན་པར་
སྟོམ་མི་ལུ་ སྤྱན་དྲངས་པ་ཟེར་སྟབས་ཡིན།

དགུག་གཞུག།

རབ་རྩ་གནས་བྱའི་རྟེན་ རིགས་དང་མཐུན་པའི་ དམ་ཆོག་པར་བསྐྱེད་
པ་དེ་ལ་ ཡོ་བཤྲ་ཡུལ་གྱི་ཤེས་ བཤྲོད་པས་ བརྟེན་ཡེ་ཤེས་པ་ རྟེན་དམ་
ཆོག་པའི་ཉེ་བར་དགུག་པ་དང་།

ཡོ་བཤྲ་ལྷ་གྱི་རྩྱུ་བཤྲོད་པས་ བརྟེན་ཡེ་ཤེས་པ་ རྟེན་དམ་ཆོག་པར་
གཞུག་པ་དང་།

ཡོ་བཤྲ་སྟོ་ཏུ་བཤྲོད་པས་ རྟེན་དམ་ཆོག་པ་དང་ བརྟེན་ཡེ་ཤེས་པ་
གཉིས་མེད་དུ་བཅུངས་པ་དང་།

ཨོ་བཙུ་ལུ་ཐེ་ཤ་ཡ་རྟོ་བཙུང་པས་ ཡེ་ཤེས་པ་དང་དམ་ཚིག་པ་ རྒྱ་དང་
འོ་མ་ལྟར་ དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་རྒྱ་དབྱེས་པ་ བསྐྱེད་པར་བསམ་མི་ལུ་
དགུག་གཞུག་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

གྱུ་ལ་གདག་

རབ་རྒྱ་གནས་བྱའི་ ལྷ་ནམས་ཀྱི་དཔྱལ་བ་དང་ མགྲིན་པ་ ཐུགས་ཀར་
གསུམ་ལུ་ ཨོ་ལུ་རྟོ་ལས་ རོ་རྩེ་ཅེ་ལུ་པ་དང་ ཅེ་གསུམ་པ་ ཅེ་གཅིག་པའི་
ཕྱག་རྒྱ་ རྟེན་གྱི་གནས་གསུམ་ལུ་བཞག་རྟེ།

ཨོ་དཔལ་ལྷན་སངས་རྒྱས་སྐུ་འཆང་བ། །

རོ་རྩེ་མི་ཐུད་གསུམ་གྱི་རྒྱ། །

དེང་འདིར་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་གྱི། །

སྐུ་ཡི་དབྱིག་རྒྱ་དབང་བསྐྱར་རོ། །

ཨོ་སཐ་རྩ་ཐུ་ག་རྩ་མཐུ་ཀུ་ཡ་བཙུ་སྐུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ཀོ་རྩ་རྩ་ ཞེས་བཙུང་པས་
སྐུ་དང་།

ལུ་ དཔལ་ལྷན་སངས་རྒྱས་གསུང་འཆང་བ། །

རོ་རྩེ་མི་ཐུད་གསུམ་གྱི་གསུང་། །

དེང་འདིར་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་གྱི། །

གསུང་གི་དབྱིག་རྒྱ་དབང་བསྐྱར་རོ། །

ཨོ་སཐ་རྩ་ཐུ་ག་རྩ་མཐུ་ལྷ་ཀུ་བཙུ་སྐུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ཀོ་རྩ་རྩ་ ཞེས་བཙུང་པས་
གསུང་དང་།

སྒྲི དཔལ་ལྷན་སངས་རྒྱལ་ཐུགས་འཆང་བ། །

དྲོ་རྩེ་མི་ཐུང་གསུམ་གྱི་ཐུར། །

དེང་འདིར་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

ཐུར་གྱི་དབྱིག་རུ་དབང་བསྐྱར་རོ། །

ཨོ་སངས་རྒྱལ་ལྷན་མཉམ་ཅོད་བཅོམ་སྤྱོད་ལྷན་ཀོལ་ཏྲ་ ཞེས་བཅོད་པས་
ཐུགས་རྟེ་སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་དྲོ་རྩེ་གསུམ་དང་རབ་
རུ་གནས་བྱའི་རྟེན་སྐུ་གསུང་ཐུགས་དྲོ་རྩེ་གསུམ་དབྱེར་མེད་རུ་རྒྱལ་
གདབ་པར་སྒྲོམ་མི་ལུ་རྒྱལ་གདབ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

དབང་བསྐྱར།

རིམ་གསུམ་ལས།

རང་གི་སྒྲིང་གའི་ས་བོན་ལས། །

འོད་འཕྲོས་འོག་མཉམ་ལྷ་ཚོགས་བསྐྱལ། །

དེ་རྣམས་བྱོན་ནས་ཐུགས་ཀ་ནས། །

ལྷ་མོ་དཔག་མེད་འཐོན་ནས་ནི། །

མཚོད་པ་རོལ་མོ་བུམ་པར་བཅས། །

བཀྲ་ཤིས་སྐྱ་དང་བཅས་པ་ཡིས། །

དབང་ནི་བསྐྱར་བར་བསམ་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དྲོ་རྩེ་སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་སྒྲིང་གའི་ས་བོན་ལས་བྱུང་
བའི་འོད་ཟེར་གྱི་དབང་གིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིགས་ལྷ་ཡབ་ཡུམ་

དང་ ལྷ་ས་ལྷ་བཙུང་པ་ཐམས་ཅད་ མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་
བཞུགས་པ་ལ།

དེ་ནམས་གྱི་ཐུར་ཀ་ནས་ ནམ་མཁར་གང་བའི་ དེ་བཞིན་གཤེར་པ་དང་
ལྷ་མོ་དཔག་མེད་འཛོན་པ་ནམས་གྱིས་ རྟེན་དམ་ཚོག་པར་ དབང་བསྐྱར་
བའི་དགོངས་པ་མཛད་ ཡུམ་ནམས་གྱིས་ བུམ་པའི་ཚུ་རྒྱན་གྱིས་དབང་
བསྐྱར་ བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ནམས་གྱིས་ བཟུ་ཤིས་པའི་སྤྱོད་བྱངས་
བཛོད།

ལྷ་མོ་ནམས་གྱིས་ གདུགས་དང་ བ་དན་ལ་སོགས་པ་བསྐྱེདས་ཤིང་
རྣམ་མཁའ་སྤྱོད་དང་བཙུང་པས་ མཛོད་ཇས་གྱི་ཆར་འབྲེབས་ ཁྲོ་བོ་ནམས་
གྱིས་བཞུགས་བསྐྱད་པའི་ ལས་མཛད་པ་སོགས་ རྟེན་དམ་ཚོག་པ་ རྒྱལ་
ཚབ་གྱི་ས་ལ་ མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་བས།

སྤྱང་གཞི་ལྷའི་རྒྱུད་ རྟེན་པས་རྟོགས་པ་ཅན་དུ་བྱས་པའི་ དེ་མཁའ་
གདུལ་བུའི་ཡུང་ཁམས་ སྤྱོད་མཛོད་ལ་སོགས་པ་ སྤྱང་བུ་འཁོར་བའི་
གཉིས་སྤྱང་ས་བོན་དང་བཙུང་པ་ སྤྱོད་བྱེད་བུམ་པ་ལ་སོགས་པ་ ལྷ་
ནམས་ཆགས་པ་ཆེན་ བོས་རྒྱ་བའི་རིགས་ལྷ་ ཡེ་ཤིས་ལྷའི་བྱང་སེམས་
གྱི་ཚུ་རྒྱན་ སྤྱོད་བ་པོ་ནམ་ མཁར་སྤྱན་དྲངས་པའི་ གདན་གསུམ་ཚང་
བའི་ལྷ་ནམས་ སྤྱངས་འབྲས་ གཟུང་ཡུལ་གྱི་རྟེན་དང་ འཛོན་བྱེད་

ཐུགས་རྗེའི་བྱེ་བྲག་སྐྱོན་ཚེ་ཅིར་ཡང་སྟོན། །

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཆེ་ལ་ཕྱག་འཆལ་བསྟོད། །

ཆོས་སྐྱོན་མ་མཁའ་བཞིན་དུ་དབྱེར་མེད་ཀྱང་། །

གཟུགས་སྐྱོ་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་སོ་སོར་གསལ། །

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཚན་ལ་མངའ་བརྟེན་པ།

རིགས་ལྷ་བདེ་བར་གཤེན་ལ་ཕྱག་འཆལ་བསྟོད། །

ཐེར་བརྗོད་པས་བསྟོད་པ་དང་། ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་དང་། ཡེ་རྟམ་སོགས་

རྟོན་འབྲེལ་སྒྲིང་པོའི་རྒྱགས་བརྒྱས་ཏེ་ ཆོ་གའི་ལྷག་ཆད་བཀའ་བ་སྟེ་

དེ་གསུམ་ལུ་ མཚན་བསྟོད་རྒྱགས་བརྒྱས་ཐེར་སྐབ་ཡིན།

ཐུན་དབྱེ།

ཐུད་ལས།

རི་ལྟར་མིག་མཁན་གྱི་ལ་པོ་ཡིས། །

འཇིག་རྟེན་རབ་རིབ་གསལ་བ་ལྟར། །

གྱི་ལ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཐུན། །

སེམས་ཅན་དོན་དུ་དབྱེ་བར་བྱ། །

ཞེས་དང་།

དེར་ནི་གསེར་གྱི་རང་བཞིན་གྱི། །

ཐུར་མས་ཐུན་ནི་དབྱེ་བར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ དངུལ་སྒོད་དུ་ མར་དཀར་ སྤང་ཅི་ ཀར་ བྱིར་
མ་ལ་ལ་སོགས་པའི་ མིག་སྒྲན་གསེར་གྱི་ཐུར་མས་སྤངས་ཏེ།

དམ་ཚིག་པའི་སྤྱན་དབྱེ་བས་ མ་འག་མེད་ཏྲོག་གི་ སྤྱི་བ་བྱེད་ཐམས་ཅད་
བསལ་ཞིང་ ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་ རྣམ་པར་དག་པ་དང་ལྡན་ ཞེས་ཅན་གྱི་
དོན་ལ་གཟིགས་པའི་མཐུ་ སྤྱན་སྤུམ་ཚོགས་པ་ལྟ་ མངའ་བརྟེན་པར་
སྒྲོམ་མེ་ལྟ་སྤྱན་དབྱེ་བ་དང་།

འགྲོ་རྣམས་ཚོས་ཀྱིས་ཐོངས་པ་ལ། །

རྒྱལ་བས་ཚོས་ཀྱི་དྲུང་བུས་ ལྟར། །

དེ་བཞིན་ཞེས་ཅན་དོན་གྱི་ཕྱིར། །

རྒྱལ་བའི་སྤྱན་ནི་དབྱེ་བར་བཀྱི། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རྫ་དྲུད་ཀྱིས་སྤྱན་དབྱེ་བ་དང་།

ཟག་བཅས་སྤང་པའི་དྲི་སངས་ཀྱང་། །

འགྲོ་བའི་ཞེས་ཅན་དོན་གྱི་ཕྱིར། །

རྣམ་པར་དག་པའི་དྲི་བརྟེན་ལྟར། །

རྒྱལ་བའི་ཤངས་ནི་དབྱེ་བར་བཀྱི། །

ཞེས་གསུངས་པས་ མངས་འཆར་གྱིས་ ཤངས་དབྱེ་བ་དང་།

ཚོས་ཀྱི་རོ་ནི་དགའ་བ་ཡིས། །

འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཚིམ་མཛད་ལྟར། །

རོ་མཚོག་བརྒྱུ་ལྟན་ཞལ་ཟས་རྣམས། །

འབྲུལ་ཕྱིར་ཞལ་ནི་དབྱེ་བ་བཞི། །

ཞེས་བཤྲོད་པས་ གསེར་གྱི་ཐུར་མས་ ཞལ་དབྱེ་བ་དང་།

གྲུལ་བའི་ཆེ་མས་དཀར་བཞི་བརྒྱུ་ལ། །

མི་གཙང་རྒྱལ་གྱིས་མ་གོས་ཀྱང་། །

བཀྱར་བཞི་རིན་ཆེན་ལྟོན་ཤིང་འདིས། །

གྲུལ་བའི་ཆེ་མས་ནི་དབྱེ་བ་བཞི། །

བཤྲོད་པས་ ཆེ་མས་ཤིང་གིས་ ཆེ་མས་གྱི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་བསལ་ཞིང་

ཐུངས་མི་ལྟ་ ཐུན་སྟགས་དབྱེ་བ་ཟེར་སྟབ་ཡིན།

རྟེན་བརྒྱུར་བ།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟེན་ལ་སྟགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྟོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་

ཡོངས་སྟུགས་བའི་ ལྟ་སོ་སོའི་སྤང་བརྟན་ མཚད་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཡོངས་

སྟེན་གསལ་བའི་མཐུ་བྱིན་དང་ལྟན་པ་དང་།

གསུང་རྟེན་ལ་སྟགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ འོད་དཔག་མེད་ཡོངས་སྟུགས་པ་

ལས་ ལུང་དང་རྟོགས་པའི་དཀོན་མཚོག་ དབྱུངས་གསལ་ལ་ཡི་གེའི་རྣམ་

པ་ སྟོགས་བམ་གྱི་གཟུགས་སྟུགས་པ་དང་།

ཐུགས་རྟེན་ལ་སྟགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྣམ་སྤང་ཡོངས་སྟུགས་པ་ལས་

ཡེ་ཤེས་གྱི་སྤང་བའི་མཚོད་རྟེན་ སྤང་བརྟན་རྩེ་ ལྟ་བར་གྱུར་པ་དང་།

གཙུག་ལག་ཁང་དང་ གུན་དགའ་རྩ་བ་ ཁང་གི་མ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་
 ཅིན་ རྣམ་སྤྱང་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་ ཁང་བཟང་ལ་སོགས་པ་ སོ་སོའི་
 སྤྱང་བརྒྱན་ཇི་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་དང་།

གྱུ་དང་ཟམ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ ལས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོ་བོར་ཡོངས་
 སུ་གྱུར་པ་ལས་ གྱུ་ཟམ་སོ་སོའི་སྤྱང་བརྒྱན་ ཇི་ལྟ་བུར་གྱུར་པར་གློ་མ་མི་
 ལུ་ རྟོན་བསྐྱར་བ་ཟེར་སྟབས་ཡིན།

མངའ་འབུལ།

རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་ལར་ དབང་བསྐྱར་བ་དེ་ལ་ འཁོར་འབངས་རྣམས་ཀྱིས་
 ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་ མངའ་གསོལ་བ་ལྟར།

མཚོད་བསྟོད་རྒྱལ་པས་མངའ་འབུལ།

ཞབས་བསེལ་ མེ་རྟོག་ བདུག་སྟོས་ སྤྱང་གསལ་ རྫི་ཆ་བ་ ཞལ་ཟས་
 རིལ་མོ་ལ་སོགས་པ་མཚོད་པའི་ཡོ་བྱད་དང་།

མོར་བུ་དང་ བཟུན་མོ་ སྟོན་པོ་ སྤང་པོ་ ཉ་མཚོག་ དམག་དཔོན་ལ་
 སོགས་པ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱ་བདུན་དང་།

གཟུགས་དང་ རྒྱ་ རྩ་ རོ་ རེག་བྱུ་ལ་སོགས་པ་ འདོད་ཡོན་ལྟ་དང་།

རྫོ་རྩེ་སྟེག་མོ་མ་ རྫོ་རྩེ་འཕྲང་བ་མ་ རྫོ་རྩེ་སྤྱ་ལེན་མ་ རྫོ་རྩེ་གར་མ་ལ་
 སོགས་པ་ཕྱི་སྟེག་བཞི་དང་།

དྲེ་མེ་ལོང་མ་ དྲེ་རྒྱུ་མ་མ་ དྲེ་པི་མང་མ་ དྲེ་གླིང་བུ་མ་
 དྲེ་རྒྱུ་མ་མ་ལོགས་ གསང་བའི་རིག་མ་ལྟ་དང་།

དྲེ་རིག་བུ་མ་ དྲེ་རོ་མ་ ཚས་ཀྱི་དྲེ་མ་ལོགས་ ཐུན་མོང་གི་འདྲ་
 ཡོན་ ལྟ་མོ་གསུམ་ལོགས་ རིག་མ་བཅུ་དྲུག་ལ་ལོགས་པའི་ མངའ་འབུལ་
 ལུ་ མཚོད་བཟོད་ཀྱིས་པས་ མངའ་འབུལ་ཟེར་སྟབ་ཞིན།

ཉེར་མཐོ་ལོ་བུད་ཀྱི་མངའ་འབུལ།

མན་དུལ་དང་ རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ གདུགས་དང་ བ་དན་ ཀྱལ་མཚན་
 ཕྱེད་འཕུར་ གར་དང་རོལ་མོ་ལ་ལོགས་པ་དང་།

གཟུགས་ཀྱི་ལྟ་མོ་འདྲ་འཆང་མས་ཕུལ་བའི་ མེ་ལོང་དང་།

སྒྲིང་པོ་ཆེ་ས་སྒྲིང་གིས་ཕུལ་བའི་སྟན་གི་མང་།

ཞིང་པའི་བུ་མོ་ ལེགས་སྒྲིས་མས་ཕུལ་བའི་ ཞོ།

བུམ་ཟེ་ཀྱུང་ཏེ་ལྷུས་ཕུལ་བའི་ ལྷ་དུར་ག།

ཤིང་གི་ལྟ་མོ་ འདྲ་འཆང་མས་ཕུལ་བའི་ ཤིང་རྟོག་བེམ།

ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཕུལ་བའི་ དུང་དཀར་གཡས་འབྱིལ།

སའི་ལྟ་མོ་བརྟན་མས་ཕུལ་བའི་ ལེ་ཁྲི་དམར་པོ།

གསང་བའི་བདག་པོ་ ཕྱག་ན་དོ་རྗེས་ཕུལ་བའི་ཡུངས་ཀར་ལ་སོར་པ་
བཀྲིས་པའི་རྣམ་བཞུད་དང་།

གཞུགས་ ལྷ་ རྩི་ རོ་ རེག་བྱ་ལ་སོགས་པ་འདོད་ཡོན་ལྷ།

ཆགས་བྱལ་གྱི་སྐྱུ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ གཞན་དོན་སྐྱབ་ཅིང་ བྱིས་
པའི་རྟགས་སྤང་བྱེད་ གསེར་གྱི་འདྲེག་སྤྱད་དེ་ སྤྱི་གི་དང་ རྩར་སྤྲིག་གི་
ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་ མཐོ་བའི་ཡོ་བྱད་ རྒྱ་ཆགས་དང་ སྤྱང་བཟེད་རྒྱ།

ཆགས་ཅན་གྱི་སྐྱུ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྩར་གི་སོ་མང་སྟེ་ མགུ་ཤད་དང་ ལ་དོག་
སྒྲ་ཆོགས་པའི་ན་བཟའ་ དབུ་རྒྱན་ རྩན་རྒྱན་ མགུ་ལ་རྒྱན་ ཕྱག་གདུབ་
ཐབས་གདུབ་ རྟེན་གས་ དོ་ཤལ་ སེ་མོ་དོ་ལ་སོགས་པའི་ རིན་པོ་ཆེའི་
རྒྱན་བཞུད་ གྱི་གུག་ རྒྱ་གྱི་ལ་སོགས་པའི་ཕྱག་མཆན་དང་ དཔལ་གྱི་
ཆས་གོས་ པད་ཉི་རུ་དྲའི་གདན།

གསུང་རྟེན་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་ཆོགས་ལས་གྲུབ་པའི་
སེང་གྱི་དང་ ན་བཟའ་ ཐབས་ཤེས་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་སྟེགས་ཤིང་ ཆོས་
ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་གྱི་དོ་བོ་གཅིག་རྒྱ་ རྟེན་པར་བསྐྱམས་པའི་སྟེར་ཐག།

ཕྱགས་རྟེན་ཡིན་པ་ཅིན་ སངས་རྒྱས་གྱི་བསྟན་པ་མི་རྒྱབ་པར་ ཡུན་རིང་
དུ་ གནས་པར་བྱེད་པའི་སྟོག་ཤིང་དང་།

སྟོབས་བཅུ་དང་ མ་འདྲེས་པ་བཅོ་བརྒྱད་ དུན་པ་ཉི་ཤེས་བཞག་བཞི་ རྣམ་
པར་ཐར་པ་བརྒྱད་ ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་འཁོར་ལོ།

སྐྱུ་གཟུགས་དང་མཚོན་རྟེན་ གསུང་རབ་ལ་བསྟེན་བཞུར་གྱི་ མཚོན་པར་
བྱེད་པའི་ཚོད་པན།

གྲགས་པ་དང་ རྟན་པས་བྱབ་པའི་བྱེད་འཕུར།

བདུད་བཞི་ལས་རྒྱལ་ཞིང་ དམ་པའི་ཚོས་མི་རྒྱབ་པའི་རྒྱལ་མཚན།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབས་པའི་ རྒྱལ་པོར་གྱུར་པའི་གདུགས།

མཚན་དང་དཔེ་བྱེད་དང་ལྟན་པའི་ རྒྱ་བཟླ་བས་ཚོག་མི་ཤེས་པ་ ལྟན་
སྲུམ་ཚོགས་པ་ཐོབ་པའི་ མེ་རྟོག་གི་འཕྲུང་བ།

སྟོབས་བཅུ་དང་ལྟན་པའི་ གྲང་པོ་ཆེའི་གདན།

མི་འཇིགས་པ་བཞི་དང་ལྟན་པའི་ སེངྒེའི་གདན།

རྩ་འཕྱལ་གྱི་ཀང་པ་བཞི་དང་ལྟན་པའི་ ཉའི་གདན།

དབང་བཅུ་དང་ལྟན་པའི་ མ་བྱའི་གདན།

ཐོགས་པ་མེད་པ་ རྣམ་མཁའ་ལྡིང་གི་གདན།

རེ་བ་སྐྱོང་བའི་ རིན་པོ་ཆེའི་གདན།

སྐྱོན་ཐམས་ཅད་སྤངས་པ་ སྤྱི་འཇུག་གདན།

རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་གྱི་ རྟེན་སྒྲིལ་གདན་ལ་སོགས་པ་ཕུལ་མི་ལུ་ རྟེན་
མཐོ་ཡོ་བྱུད་གྱི་མངའ་འབྲུལ་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།

མངའ་དབྲུལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ གཞན་ཡང་ རྒྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ཚུ་
ག་ར་ ཆིབས་གུལ་རྒྱུ་པ་གིས་སྒྲེད་སྤངས་ཏེ་ རྫོང་དང་ སོ་བྱང་ རྩ་ཁང་
ཁང་གྱི་མ་ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ གཡས་བསྐྱོར་ལན་གསུམ་གྱི་བར་
དུ་བསྐྱོར་དགོ།

བརྟན་བཞུགས་ནི།

དེ་ལས་ རབ་གནས་འབད་མི་ཚུ་ ལོག་ནང་ན་སྟོད་ཞིན་ན་ སྐྱིན་བདག་
དང་ ལུ་འབད་མི་གི་གཙོ་བོ་དང་ མཉེན་མོ་ཚུ་ག་ར་བཙུཌ་ཞིན་ན་ གུལ་
བཅད་དེ་བཞུགས་བཞུགས་པར་ གསུང་ཆོག་པ་ཚུ་གིས་ བརྟན་བཞུགས་
མཛད་ནི།

དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས།

ཁྱི་ཡི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པར་བྱ། །

རྒྱ་གཞུགས་གྱི་ནི་གསུམ་འགྱུར་ཆ། །

ཆད་ཅམ་དུ་ནི་རབ་དུ་བཞུགས། །

ཞེས་དང་།

མདུན་སྟོགས་སུ་ནི་མ་བུ་བཅུང་། །

ཡོ་བ་མེད་ཅིང་དྲང་བ་ཡི། །

དེ་ལྟར་སྐྱ་གཟུགས་མཛེས་པར་འགོག།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ སྐྱའི་སུམ་ཆའི་ཆད་ཅམ་གྱི་བྲི་ལ་ སྐྱན་དྲངས་ཏེ་
བརྟན་པར་བཞུགས་སུ་གསོལ།

ཉེར་སྟོད་ རྩལ་མའི་སྐྱ་དང་བཅས་པ་འབད་ མཆོད་བསྟོད་སུལ་ཞིང་ མེ་
ཏོག་གི་འཕྲང་བ་བརྟགས་པ་དེ་ལ་ མཆོད་ཡོན་གེ་ར་གིས་བཟུང་ཞིམ་
ལས་ ལག་པ་ཐལ་མོ་སྐྱར་ཏེ།

རི་སྟོད་ས་རྒྱ་མེ་དང་ནི། །

རྒྱང་གི་བསྐྱལ་པ་འཛིག་བར་དུ། །

སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །

བཅོམ་ལྷན་ཁྱོད་ནི་བཞུགས་སུ་གསོལ། །

ཞེས་དང་།

སྟོགས་བཟུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་ བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་
ཐམས་ཅད་ བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མི
གནས་པའི་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་བར་དུ་རྒྱལ་བ
ནམས་སྤྱང་ན་ལས་མི་འདའ་བར་བརྟན་པར་བཞུགས་སུ་གསོལ།

ཁྱུང་པར་དུ་ཡང་སྤྱི་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་འདི་ནམས་ཇི་སྲིད་འབྱུང་
བ་བཞིའི་གཞོན་པས་མ་ཞིག་གི་བར་དུ་བརྟན་པར་བཞུགས་སུ་གསོལ།

བརྟན་པར་བཞུགས་ནས་ཀྱང་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་
མཆོག་དང་མཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་སྤུལ་དུ་གསོལ།

ཞེས་ཆར་གསུམ་རེ་བཟོད་དེ་གསོལ་བ་བརྟབ་སྤྲུགས་བསྐྱེད་བཞིན་སྟོབ་
དཔོན་གྱིས་དོ་རྩེ་དང་བཅས་པའི་ཐུག་གིས་རྟེན་གྱི་སྟོད་སྟོད་བར་གསུམ་
དུ་བསྟོར་ཏེ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་བརྟན་པར་བཞུགས་པར་སྟོམ་མེ་རྟོག་
ལ་སོགས་པས་མཆོད་བསྟོད་སྤུལ་ཏེ་བརྟན་བཞུགས་གྲོལ།

དེ་ལས་རྟེན་མ་ལས་འབྱུང་ཆོས་སྣ་ལྟ་སྤྱོད་མི་དང་མེ་རྟོག་སྤྱི་བསྐྱེད་མི་ལུ་
རབ་གནས་སྤྱི་མ་གིས་རྟེན་སྤྱིང་གིས་སྤྲུགས་བརྟབ་སྟེ་བཞག་མི་འདི་
གིས་ཡེ་ལྷ་མ་གསུང་བཞིན་དུ་རྟེན་གསུམ་དང་གཞན་ཡང་ཁང་ཁྱིམ་
ཚུ་ཡིན་པ་ཅིན་དོ་རྩེ་ཆར་གཅིག་མཆོད་པའི་རྒྱ་སྤྱིང་དང་དཀར་དུང་
ར་རོལ་ལ་སོགས་པ་རིམ་པ་འབྲིང་པོ་གཅིག་གིས་སྣ་དྲུངས་ཏེ་རབ་
གནས་འབྱུག་རྟོར་བར་བསྟོར་རྒྱབ་སྟེ་བྱིན་དགོ།

བསྐྱོར་ཆར་གཅིག་བསྐྱོར་རྟེ་ བླ་ན་བཞུགས་ཞིན་ན་ལས་ མཚན་ཡོན་
 གྱིན་བདག་ག་ར་འཛོམས་རྟེ་ བཞུགས་གྲལ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རིམ་པ་
 གྱུས་པར་མཛད་དེ་བཀྲིས་པ་བ་ནི།

རྟེན་གསུམ་པ་ཚོ་གའི་མཇུག་བཟོས་པ།

སྤྱི་དོན།

གཏོར་མ་སྤང་བསྐྱོ་མཚན་བསྐྱོད་གསོལ། །

མྱོངས་བཤགས་གཤེར་གསོལ་ཡོན་བདག་བསྐྱོ། །

ཤེས་བཞིན་རྟེན་མཚན་དགའ་སྟོན་ཡོན། །

བཟོ་ཤེས་རྗེས་བསྐྱ་གྱིན་སྤྲེག་གོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་སྟུང་།

དང་པ་གསུང་ཚོག་པ་ཚུ་གིས་ ཚོ་གའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་རྟེ་ གཏོར་
 མཚན་ སྤང་མ་བསྐྱོ་བ་ གཏང་རགས་ མྱོངས་བཤགས་ བཞིན་གསོལ་ཚུ་
 རིམ་པར་གནང་།

ཡོན་བདག་བསྐྱོ་བ།

སྟོབ་དཔོན་གྱི་སྐྱེ་མདུན་ བཀྲིས་པའི་རྗེས་ཚུ་ རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་
 སྟོད་བཟང་པོ་གཅིག་གི་ནང་བཤམས།

ཡོན་བདག་གི་གདན་བཟང་པོ་ འབྲུའི་གཡུང་དྲུང་གིས་པའམ་ མེ་རྟོག་
 གི་ཚོམ་བྱ་ཅན་གྱི་གདོང་ཁར་ མཚན་པ་བདུན་ཆར་གཅིག་བཤམས།

ཡོན་བདག་གིས་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕྱག་འཆལ་ཞིམ་ལས་ གདན་ཁར་སྡོད་པ་
ནས་སློབ་དཔོན་གྱིས།

ཁྱེད་གྱིས་ང་ལ་གསལ་བཅུ་པ་འེ། །

སྐྱ་གཟུགས་ལ་སྟགས་ཁྱད་པར་དུ། །

ཇི་ལྟར་གསུངས་བཞིན་རབ་གནས་པ། །

དེ་དག་དོན་ནི་ངས་བྱས་ཏེ། །

དེ་ནས་དོན་ནི་གྲུབ་ཟིན་གྱིས། །

ཅི་འབྱོར་བ་ཡི་མཆོད་པ་གྱིས། །

ཞེས་དང་།

ཁྱེད་གྱིས་ང་ལུ་ གསལ་བ་བཅུ་པ་བཞིན་དུ་ རབ་གནས་ལེགས་ཞིམ་
གྲུབ་ཆ་རྩ་ཡིན་ ཁྱེད་གྱིས་ནུ་ལས་ཡར་ ཏེན་འདི་གི་ཡོན་བདག་འབད་
དེ་ མཆོད་པ་བསྟེན་བཀུར་གང་དུག་འབད་དགོས་པ་ གལ་ཆེ་ཟེར་གསུང་
ནི།

དེ་ལས་ ཡོན་བདག་གིས་ རིན་པོ་ཆེའི་སྡོད་ནང་བཤམས་པའི་ བགྱིས་
པའི་རྒྱས་དང་ མཆོད་པ་སྟགས་འབྱུ་ཞེ་ ཏེན་གྱི་སྐྱ་མདུན་སུལ་ཏེ་ ཕྱག་
སུལ་ཞིན་ན་ སྟག་རང་གི་གདན་ལུ་སྡོད་པ་ནས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བགྱིས་
ལ་བར་དུ་གཙོད་པའི་བཞག་གས་ རྣམས་བསྟུད།

ཡོན་བདག་དང་བཅས་པར་ བུམ་རྒྱལ་སྤྲོན་ཏེ་ བགྲིས་པའི་ཇས་རྣམས་
རང་རང་གི་བྱེད་ལས་ ཕུན་སྲུང་ཚོགས་པའི་ མཐུ་དང་ལྡན་པར་དམིགས་
ཏེ་ མེ་ལོང་གི་ལང་ནི་དུས་བེད་དུང་ ལི་ཁྱི་ཡུངས་ཀར་ལ་སོགས་པ་
བགྲིས་པའི་ཇས་དང་།

འཁོར་ལོ་ རྣོར་བུ་ བཅུན་མོ་ སྤོན་པོ་ སྤང་པོ་ ཏྲ་མཚན་ དམག་དཔོན་
སོགས་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་བདུན་ལ་སོགས་པ་ སྤོབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོགས་ཆོག་
དང་བལྟན་རེ་རེ་བཞིན་འཐུ་སྟེ།

རྟེན་ལུ་སྲུལ་ཞིམ་ལས་ མཐར་ཡོན་བདག་གི་ལག་དུ་སྤྲོད་དེ་ བཀྲ་ཤིས་
པའི་ཆོག་དང་ རོལ་མོའི་སྒྲ་ མེ་རྟོག་ལ་སོགས་པའི་ཆར་ དབབ་མི་ལུ་
ཡོན་བདག་བསྐོ་བ་དང་ ཤིས་བཟོད་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

རྟེན་མཚོད་དང་དགའ་ལྟོན།

དེ་ལས་ བཞུགས་གྲུལ་ཕུན་སྲུང་ཚོགས་པ་བཅུག་སྟེ་ མཐར་ཡུག་གིས་
བཤད་དང་བཅས་ རབ་རྒྱ་གནས་པར་བྱས་པའི་རྟེན་དང་ མཚོད་ཡོན་
གར་ཕུན་སྲུང་ཚོགས་པའི་ ཐས་སྟོན་ལུ་ལོངས་སྤྲོད་པ་ནི།
ཚོགས་ལས།

བདེ་གཤེགས་རྣམས་མ་འདི་དག་ནི། །

གསོལ་ཞིག་སྒྲིག་པ་བྱང་བར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ ལྷ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་ ལྷ་རུའི་
 བཟའ་བུ་ལ་སོགས་པའི་ མཆོད་སྦྱོན་གྱིས་ ཡུལ་གྱི་མི་ཐམས་ཅད་ལ་
 བཟའ་བཏུང་གིས་འབྱོར་པ་ ལུན་ལུམ་ཚོགས་པས་ ཚེས་པར་བྱས་པ་ལ་
 དགའ་སྟོན་བྱ་བ་ཟེར་སྟབས་ཡིན།

བསྐྱོ་ཡོན་འབུལ་གྱི།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལུགས་ལ་ ལས་བྱས་པ་དོན་ཡོད་པར་ བྱས་པའི་
 ཆེད་དུ་ སྟོབ་དཔོན་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པས་ དུས་གསུམ་དུ་བསགས་
 པའི་ དཀའ་ཅ་ཅི་མཆིས་པ་ཐམས་ཅད་ འཁོར་གསུམ་ཡོངས་དག་ལུ་ གྱིས་
 གདབ་པར་བསྐྱོ་ནི་དང་།

ཡོན།

གྱུད་ལས།

སྤང་པོ་རྩ་དང་ཤིང་རྩ་ནོར། །

ཡོན་གྱི་དམ་པ་དབུལ་བར་བྱ། །

དེ་བས་དེ་ལ་ནན་ཏན་གྱིས། །

ཡོངས་སྟོད་གཡོ་བ་དབུལ་བར་བྱ། །

གལ་ཏེ་ལྷ་ཉིད་དཀྱིས་འདོད་ན། །

སྤྲ་མ་གུས་པས་དཀྱིས་བྱ་ཞིང་། །

ཞེས་དང་།

ཀྱུང་ནམས་མ་ལུས་པ་ཡིས་ནི། །

ཕྱི་ནས་བཟོ་བོ་ནམས་ལ་མཆོད། །

གང་དག་དེ་ལ་གྲོགས་བྱེད་པ། །

གཞན་དག་ཀྱང་ནི་མཆོད་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དང་པོ་ སྟོབ་དཔོན་རྗེས་འབྲངས་དང་བཅས་
པའི་ གསུང་ཚོགས་ནམས་ལ་ ཆེ་བ་རྟ་དང་ སྤང་པོ་ བར་མ་འབྲུ་དང་
ཐོང་སྒྲ་ ཐ་མ་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་པ་ ཉི་རུ་ལ་སོགས་པས་ ཐུགས་མཉེས་
ཤིང་དབྱེས་པར་བྱེད་པ་དང་།

གཉིས་པར་ ཤིང་བཟོ་དང་ ཅིག་བཟོ་བོ་ ལྟ་བུས་ལ་སོགས་པའི་ གན་
ཅན་དང་།

གསུམ་པར་ བཟོ་བོ་དེ་ནམས་ཀྱི་ཆ་རོགས་འབད་དེ་ ལུ་འབད་མི་གེ་ར་
ལུ་ བཟའ་བདུང་ ཡོངས་སྟོད་ཅམ་གྱིས་མ་ཆོད་པའི་ ཉི་སྤང་དང་ འབྲུ་
ཐོང་སྒྲ་ ཉི་རུ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་གྱི་འབྱུང་པ་དང་།

པོ་གཞོན་དང་ མོ་གཞོན་ལ་སོགས་པའི་ སྤྱ་གར་གྱིས་མཆོད་པས་ མི་ཡོད་
ཆོད་ཐམས་ཅད་ སེམས་དགའ་ཞིང་ མགུ་བར་འབད་མི་ལུ་ ཡོན་འབུལ་
ཟེར་སྟུབ་ཡིན།

བཀྲ་ཤིས།

སྤྱིན་པའི་བདག་པོ་ཡུལ་གཉིན་པོའམ་ གོ་གནས་ཆེ་བའི་རིགས་ཡིན་པ་
ཅིན་ གློབ་དཔོན་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པ་ཡར་བཞེངས།

འབྲིང་བའི་རིག་ཡིན་པ་ཅིན་ ཆོ་ག་པ་གནན་གྱི་རིགས་རྣམས་བཞེངས།

སྤྱིར་བཏང་གི་མི་སྤྱི་ཡིན་པ་ཅིན་ མ་བཞེངས་པར་ བཀྲ་ཤིས་པའི་ཆོག་
དང་ རེ་ལ་མོ་དང་ སེ་ལ་སྤྱན་ལ་སོགས་པའི་མཆོད་པའི་སྤྱོད་དང་ དཀར་
སེར་དམར་ལྗང་ལ་སོགས་པའི་འབྲུ་དང་ མེ་རྟོག་སྤྱོད་ཆོགས་པའི་སེ་ལ་མ་
གཏོར་བ་སོགས་ ཤིས་བཟོད་ཅི་རིགས་པས་ མཐའ་གྱུས་པར་མཛད་ནི་
ཡིན།

དེ་ལས་གསུང་ཆོག་པ་ཚུ་གིས་ ཆོ་གའི་རྗེས་བསྐྱའི་རིམ་པ་དང་ སྤྱིན་
བསྐྱེད་ལ་སོགས་པ་གནང་སྟེ་ རབ་གནས་ཀྱི་ཆོ་ག་མཇུག་བསྐྱེད་ཡིན།

རབ་གནས་འབྲིང་གི་རིམ་པ།

ཉིན་དང་པ་རྩུར་བ་ལྷ་གོན།

ཆོ་གའི་གསུང་ལས།

ཉིན་གཉིས་དང་པོར་ཡོ་བྱད་བསགས། 1

བདག་བྱམ་རྟེན་གྱི་ལྷ་ག་གནས་དང་། 1

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རབ་གནས་ཀྱི་ཆོ་ག་ ག་ཅིའི་སྒོར་ལས་གཏང་ནི་

ཡིན་ཅུང་དཀྱིལ་འཁོར་སྒྲིག་ནི་དང་སྒྲིག་སྒྲུང་ཐུགས་རྟེན་དང་གཙུག་
ལག་ཁང་ཀྱན་དགའ་རྩ་བ་ཁང་བྱིམ་གྱུ་དང་ཟམ་ལ་སོགས་པ་རབ་དུ
གནས་བུའི་རྟེན་དེ་ལྟ།

དར་སྒྲེ་ལྟ་དང་རྒྱུ་རྟེན་ལ་སོགས་པའི་ཡོ་བྱད་ནམས་བཤམས་ཞིམ་
ལས་བདག་བསྐྱེད་སྒྲུང་ནི་དང་བུམ་སྒྲུབ་གནང་ནི་རྟེན་བསྐྱེད་ནི་
ཐུག་གནས་སྒྲུམས་པ་ཚུན་འབད་ནི་ཡིན།

རྟེན་གཉིས་པ་དངོས་གཞི་མཐུག་པོ་མས།

ཕྱི་རྟེན་ཐོ་རངས་བདག་བུམ་བརྒྱས། །

སྒྲུང་བ་ནས་བཟུང་རྒྱུ་བསྐྱེད་བར།

ཀྱིས་པའི་གཞུང་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དངོས་གཞི་ཚོ་གའི་བདག་བསྐྱེད་སྒྲུང་ནི་དང་
བུམ་བརྒྱས་བཤམས་སྒྲུང་ལས་འགོ་བཟུང་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཚུན་གྱི་བར་ན་
འབད་ཐངས་རབ་གནས་ཀྱིས་པའི་སྒྲུབས་འབད་མི་དང་ཅོག་འཐད་པ་
ཡིན་ཅུང་དུས་ཚོད་རྟེན་གཅིག་གི་ནང་ན་ཚར་མ་སྒྲེ་འབད་མི་ལུ་རབ་
གནས་འབྱུང་གི་ལས་རིམ་ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན།

རབ་གནས་རྟེན་མ་གཉིས་འབད་ཅུང་རྟེན་མ་དང་པ་དང་གཉིས་པ་
གཉིས་ཆ་ར་ནང་བཤམས་བསྐྱེད་དང་ཁྱུས་གསོལ་ཚར་རེ་ཅོག་འཐད་པ་
འབད་དེ་ལས་རྟེན་གཉིས་པ་ལུ་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱོར་ནི་དང་རབ་གནས་

འབྲུག་ཏོར་ཞིའི་བསྐྱོར་བ་ཚུ་ ཚང་དགོཔ་མ་ཚད་ བཞུགས་གྲལ་ཚར་
གཅིག་འབད་ ཡོན་བདག་མངའ་གསོལ་དང་ འབྲུལ་བ་དག་འཁྱོན་ཚུ་
འབད་དེ་མཇུག་བསྟུ་ནི།

རབ་གནས་བསྟུ་ལ་པའི་ལས་རིམ།

ཚོ་གའི་གསུང་ལས།

ཉིན་ཚོག་དང་པོར་ཡོ་བྱད་བཤམ། །

བདག་བསྐྱེད་བུམ་བརྒྱས་ལྷག་གནས་དོར། །

དངོས་གཞིའི་སྤྱང་བ་ནས་བཟུང་སྟེ། །

རྗེས་བསྟུ་འི་བར་དུ་བྱ་བ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ རྫོང་དྲུལ་དང་བགྱང་འཕྲེང་ ཚོད་པར་ རིན་པོ་
ཆའི་རྒྱན་ རོ་དར་ ལྷ་ཚུ་ ལྷས་ཀྱི་རིང་ལུ་ ཟམ་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ལུ་
དར་དང་ མེ་རྟོག་ལ་སོགས་པས་བརྒྱན་ཞིམ་ལས།

རབ་གནས་ཀྱི་ཚོ་ག་ ག་ཅིའི་སྐྱོར་ལས་གཏང་ནི་ཡིན་རུང་ དཀྱིལ་འཁོར་
དང་ མཚོད་པའི་ཡོ་བྱད་ཚུ་བཤམས་ཞིམ་ལས་ བདག་བསྐྱེད་སྤྱང་ནི་
དང་ བུམ་བརྒྱས་ བཞུགས་སྤྱང་ལས་འགོ་བཟུང་ རྗེས་བསྟུ་འི་བར་གྱི་
རིམ་པ་ནམས་ ཉིན་གཅིག་གི་ནང་ན་ལུ་ ཚར་མ་སྟེ་འབད་མི་ལུ་ རབ་
གནས་བསྟུ་ལ་པ་ཟེར་སྟབ་ཡིན།

རབ་གནས་ཉིན་མ་གཅིག་གི་སྐབས་ བཞེགས་བསྐྱད་ ལུས་གསོལ་ཚར་
གཅིག་འབད་བ་བདུབ་ཡིན་རུང་ ཉིན་བསྐྱོར་དང་ རབ་གནས་འབྱུ་སྐྱོར་
ཡིན་ཅིག་མིན་གཅིག་ བསྐྱོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་གནང་དགོཔ་མ་ཚད་ བཞེགས་
གྲལ་ཚར་གཅིག་བཟུག་སྟེ་ ཡོན་བདག་མངའ་གསོལ་བསྐྱུས་པ་དང་
འབྱུལ་བ་དག་འཁྱོན་ཚུ་ ལས་རིམ་ཚང་བར་འབད་དགོ།

འགོ་འབྱེད་ཉིན་འབྲེལ།

ད་ལས་ནངས་པར་ འགོ་འབྱེད་ཉིན་འབྲེལ་ཙམ་འབད་དེ་ བཞག་ནི་གི
རིགས་ཚུ་ཡང་ རབ་གནས་ཀྱི་གྲངས་སུ་བསྐྱུལ་ཡིན་ འདི་འབད་ནི་འདི་
གིས་ འབད་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ ག་ཤམ་གསལ་སྟར་མཛད་དགོ།

གཟའ་སྐར་དུས་ཚོད་འགྲིགས་པའི་ཉི་མ་ གྲོ་པ་ལས་ རབ་གནས་སྤྱི་མ་
གིས་དབུ་གཙོས་ གསུང་ཚོགས་ ༧ དང་ ༡༡ ཡང་ན་ ༡༥ ལ་སོགས་པ་ རྒྱ
ཞིན་ན་ ལྟ་བུངས་རྒྱས་པ་ཅིག་དང་ སྤྱང་མ་གཞི་བདག་ཚུ་ལུ་ བསྐྱང་
གསོལ་འཕྲིན་བཙོལ་ཚུ་གནང་།

དེ་ལས་ འགོ་འབྱེད་ངོ་མའི་སྐབས་ བཞེགས་བསྐྱད་ ལུས་གསོལ་ རྒྱས་
བསྐྱུས་དུས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ཉི་འབད།

ཉིན་སྐྱེད་སྤྱན་དྲངས་ རྒྱས་གདབ་ཚུ་ རབ་གནས་སྤྱི་མ་གིས་ བསྐྱུས་ཚོག་
འབད་གནང་སྟེ་ མངའ་གསོལ་དང་འབྲེལ་ རབ་གནས་ཀྱི་འབྱུ་དང་པ་

འཛོམས་དང་གཅིག་ཁར་ མཚོད་སྟེ་ གྱུ་སྒྲིང་གི་སྒྲུ་དང་བཅས་ མགྲོན་
གཙོས་སྒོ་འབྱེད་རྟེན་འབྲེལ་གནང་།

རབ་གནས་སྒྲུ་མས་འཕྲོ་མཐུད་ བཀྲིས་ཕབ་སྟེ་འགྲོལ་མ་ཅིག་ བཞུགས་
གྲུལ་དང་པ་ ཡངན་ གསོལ་ཇ་འབྲས་སེར་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ ཇ་ཆང་ཟས་
སྟོན་གྱི་རིགས་དྲང་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ ཏི་མའི་གསོལ་བ་ཚུན་ སྒྲུ་གནས་
དག་འ་སྟོན་ཇ་ཡོད་བཙུགས་ཏེ་ གསོལ་སྟོན་གྲོལ་བ་དང་ འགོ་འབྱེད་རྟེན་
འབྲེལ་གྱི་རིམ་པ་འགྲོལ་ནི་ཡིན་ནོ། །

ལེ་ལུ་བརྒྱ་དྲུག་པ།

བསྟོན་བའི་གྲིག་ལམ།

དགོས་པ།

ལན་ལག་བདུན་པ་ལས :-

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་ཙ་ཀུན། །

བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་རུ་བསྟོ། །

ཐེར་གསུང་ལ་དོ་བཟུམ་ རང་གཞན་གྱི་ དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་ དགེ་
བའི་ཙ་བ་ ཆེ་ཆུང་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་རུང་ མཇུག་ལུ་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ མཐར་ཐུག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་ མ་བསྟོལ་
འདུལ་ཅིག་འབདན་ དགེ་བ་སྟོབས་ཆེན་ ག་འདེ་ཅིག་འབད་རུང་ དགེ་
བའི་འབྲས་བུ་ཚར་གཅིག་སྒྲིན་ཏེ་ ཡུན་མི་བརྟན་པར་ ཟད་དེ་འགྲོལ་
ཡིན།

དགེ་བ་ཆུང་གུ་ཐ་ན་ སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་གྱི་སྐྱེ་མདུན་ལུ་ ཕུག་ཕུལ་
གཅིག་དང་ ཡངན་ མ་ནི་ཚར་གཅིག་འདེ་ཅིག་དང་ ཡངན་ དཀར་མེ་
ཏིང་ཚུང་གཅིག་ བཟུམ་ཅིག་ལས་མ་སྦུལ་རུང་ དེའི་དགེ་བའི་ཙ་བ་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ མཐར་ཐུག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་དོན་
ལུ་བསྟོན་བ་ཅིན་ དེའི་འབྲས་བུ།

སྒྲོ་གྲོ་མ་རྒྱ་མཚོ་མ་རྒྱ་མ་པའི་མདོ་ལས་ :

རི་ལྟར་རྒྱ་ཐིག་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ནང་ལྟར་།།

རྒྱ་མཚོ་མ་རྒྱ་མ་བར་དུ་དེ་མི་ཟད།།

དེ་བཞིན་བྱང་རྒྱ་བ་ཡོངས་བསྐྱོས་དགེ་བ་ཡང་།།

བྱང་རྒྱ་བ་མ་ཐོབ་བར་དུ་དེ་མི་ཟད།།

དགེ་ཅ་དེ་ རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ གོ་མང་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་ མི་ཟད་
པའི་ཁར་ གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་རྟེ་འགྱུར་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ང་བཅས་གིས་ དགེ་བ་ག་ཅི་བསྐྱབས་རུང་ མཇུག་
ལུ་མདོན་མཐོ་ ལྟ་དང་མེའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་དང་ ཡངན་ ཆེ་རིང་བ་དང་
གཟུགས་བཟང་བ་ལ་སོགས་པ་ གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་དང་ ཡངན་
མཐར་ཇུག་ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་ རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱ་བ་གང་རུང་ཅིག་ ཐོབ་
པའི་དོན་ལུ་བསྐྱོད་གོས་པ་ཡིན།

འབྲི་གུང་རྒྱོབ་པ་རིན་པོ་ཆེས་ :

ཆོགས་གཉིས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལ།།

སྒོན་ལམ་གྱི་བྱི་དོར་མ་བྱས་ན།།

དགོས་འདོད་ཀྱི་འབྲས་བྱ་མི་འབྱུང་བས།།

མཇུག་བསྐྱོད་འདི་ལ་ནན་ཉན་མཛོད།།

ཟེར་རང་གིས་འབད་བའི་ དགོ་བའི་ལུ་དེ་ མངོན་མཐོ་ལྟ་དང་མའི་
གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ལུ་དང་ མཐར་ཐུག་ཚོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ གོ་
འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ལུ་ འགྱུར་མི་འགྱུར་ མཐུག་གི་བསྡོམས་ལུ་ རག་ལས་
དགོ་ཟེར་གསུངས་གནང་རྒྱུ།

དེ་མ་ཚད་ སྡོན་བཅོམ་ལྟན་འདས་ ཡངས་པ་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་
གདུགས་ཚོད་ལུ་ སྡོན་དྲངས་པའི་སྐབས་ ཡི་དྭགས་ལུ་བརྒྱ་འོང་ནས་
བཅོམ་ལྟན་འདས་འཁོར་བཅས་ལ་ བསོད་སྡོམས་ཕུལ་བའི་དགོ་ཅ་དེ་
ང་བཅས་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཟེར་ཁྱུམ་ད་ བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་ ཁྱེད་ལུ་ག་ཅི་
འབད་བསྡོམ་ནི་ མི་བསྡོམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད།

ཡི་དྭགས་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་གོང་ཁྱེད་འདི་ན་གི་ སམ་ཚུ་རང་ཡིན་ཟེར་
ཁྱེད་ཀྱི་ བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་ དེ་འབད་ན་དགོ་ཅ་དེ་ ཁྱེད་ལུ་བསྡོམ་གོ་
ནངས་པ་བསྡོམ་བའི་དུས་ཚོད་ལུ་ཤོག་ཟེར་ གསུངས་མ་བཞིན་དུ་འོང་མ་ད་
ཡངས་པ་ཅན་གྱི་མི་ཚུ་འདྲོགས་ཏེ་ ཁྱེད་འགྱེ་ནི་འབད་མ་ད་ བཅོམ་ལྟན་
འདས་ཀྱིས་ ཁྱེད་ར་གི་སམ་ ཡི་དྭགས་ལུ་སྐྱེ་མི་ཚུ་ཡིན་པས་ འདྲོགས་
མི་དགོ།

དེ་བས་ཁོང་ཡི་དྭགས་ཚུ་གིས་སྐབ་དོ་བཟུམ་ དགོ་ཅ་དེ་ཁོང་ལུ་བསྡོམ་
མི་བསྡོམ་ཟེར་གསུངས་མ་ད་ ཡངས་པ་ཅན་པའི་མི་ཚུ་གིས་ ཡི་དྭགས་ཚུ་གི་
དོན་ལུ་བསྡོམ་གནང་ཟེར་ཁྱུམ་ལས།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་

སྤྱོན་པ་འདི་ཡི་དག་ཙ་གང་།།

དེ་དག་ཡི་དྲགས་རྗེས་སུ་སྤང་།།

ཡི་དྲགས་ལྷས་ངན་མེད་པ་དང་།།

མཐོ་ཤིས་བདེ་བ་འཐོབ་པར་ཤོག།

ཐེར་གསུངས་པས་ ཡི་དྲགས་ཚུ་ཆོ་འཕོས་ཏེ་ ལུམ་ཅུ་ཙ་ལུམ་པའི་ ལྷ་

ཡུལ་དུ་སྤྱོས་པའི་ ལོ་རྒྱས་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

རྗེ་བཙུན་མི་ལས་

ཤི་ལ་སྒྲོམ་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་དང་།།

འཆོ་བ་སྤྱོད་པའི་ཡོན་བདག་གཉིས།།

སངས་མཉམ་པོར་གྱུ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།།

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྒྲིང་པོ་བསྟོ་བ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

ལྷ་བཞགས་ལས་

རི་ལྷར་འདས་པའི་སངས་རྒྱས་ བཅོམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ ཡོངས་

སུ་བསྟོས་པ་དང་ རི་ལྷར་མ་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་ བཅོམ་ལྷན་འདས་

རྣམས་ཀྱིས་ ཡོངས་སུ་བསྟོ་བར་འགྱུར་བ་དང་ རི་ལྷར་ད་ལྷར་བཞགས་

པའི་ སངས་རྒྱལ་བཙུག་པོ་མ་ལུ་འདས་ནམས་ཀྱིས་ ཡོངས་སུ་བསྐྱོ་བར་
མཛད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ བདག་གིས་ཀྱང་ ཡོངས་སུ་བསྐྱོ་བར་བགྱིའོ།།
ཞེས་དང་།

བཟང་སྤྱོད་ལས་ :

འཇམ་དཔལ་དཔལ་ལོ་ས་ཇི་ལྟར་མཆིན་པ་དང་།།

ཀུན་རྒྱ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་རྟེ།།

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྤྱོ་བ་ཅིང་།།

དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་རྒྱ་བསྐྱོ།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དུ་ བསྐྱོ་རྒྱུ་འདི་དགོ་ཅ་ བསྐྱོ་བའི་ཡུལ་ བསྐྱོ་མི་གང་
ཟག་རྟེ་དམིགས་ཡུལ་དེ་གསུམ་ རྒྱལ་དང་མཐུན་པར་འགྱོ་བ་ཅིན་ འཁོར་
གསུམ་ཡོངས་དག་གི་བསྐྱོ་བ་ཟེར་སྐབ་ནི་ཡིན།

བསྐྱོ་བའི་དབྱེ་བ་ :-

བསྐྱོ་བ་ལྟ་ཡང་ རྒྱལ་གྱི་བསྐྱོ་བོ་འཇམ་གསལ་བསྐྱོ་དང་ དགོངས་ཚོགས་ཀྱི་
བསྐྱོ་བ་ འབུལ་བསྐྱོ་ དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་བར་མའི་བསྐྱོ་བ་ ཚོགས་
བསྐྱོ་རྒྱལ་པ་ ཚོགས་བསྐྱོ་བསྐྱུས་པ་ གཤེན་བསྐྱོ་ཟེར་སྐབ་མ་འདུམ་
བདུན་འདི་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན།

གསོན་བསྐྱོ་ཟེར་མི་འདི་ རྩོགས་བཅུ་འི་སངས་རྒྱས་དང་ བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་སྐྱེ་མདུན་ལུ་ དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་ དགེ་བའི་
ཅ་བ་ག་ཅི་ཡོད་རུང་ རྟིག་པ་གཞན་གྱིས་ ཟེལ་གྱིས་མི་ལོན་པར་ སྐྱོན་
མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་གྱི་བར་དུ་ གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་ནི་དང་།

དེའི་མཐུས་རྒྱལ་བ་ ཐམས་ཅད་གྱི་སྤྱི་གཟུགས་ རང་གི་ཅ་བའི་སྐྱེ་མ་ལ་
སོགས་པ་ སངས་རྒྱས་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འི་ བྱ་བ་མཛད་མི་ནམས་
སྐྱེ་ཆེ་ཞབས་པད་བཏན་ཅིང་།

སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་གྱི་འཕྲིན་ལས་ འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལུ་བྱུབ་ བས་ཤོལ་
གྱི་རྩོགས་ཐམས་ཅད་ལས་ རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ བསྟན་པ་འཛིན་སྐྱོང་
སྤེལ་རྟེ་ བན་བདེ་འབྱུང་གནས་གྱི་ བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཡུན་དུ་གནས་
གྲོགས་ཆངས་པར་ མཚུངས་པར་སྤྱོད་པ་ནམས་ ཆེ་འདི་ཀར་ཚོགས་
པའི་སངས་རྒྱས་གྱི་ གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བསྐྱོ་མི་ལུ་ རྒྱན་གྱི་བསྐྱོ་བ་ཟེར་
སྐབ་ཡིན།

དགོངས་ཚོགས་གྱི་བསྐྱོ་བ་ཟེར་མི་འདི་ དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་མ་དང་ གོང་མ་
ལ་སོགས་པ་ ཞིང་གཞན་དུ་གསེགས་སྐབས་ སྐྱེ་མ་དང་ གོང་མའི་
ཐུགས་གྱི་དགོངས་པ་ ཚོགས་པའི་སྤྱད་དུ་ རང་གཞན་ནམས་གྱིས་ དུས་
གསུམ་དུ་བསགས་པའི་ དགེ་བའི་ཅ་བ་ཐམས་ཅད་ སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་
གྱི་མཛད་པ་ ཟད་པ་མེད་པའི་ཞིང་ཁམས་ གང་བར་འབྱུལ་བ་དང་།

སྤྲུལ་པ་དང་གོང་མས་ཀྱང་ བཙེ་བ་ཆེན་པོས་བཞེས་ཤིང་ དགོངས་པ་
 རྫོགས་ཏེ་ བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་རྒྱན་
 འཁོར་བ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ གནས་པར་བསྟོ་མི་ལུ་ དགོངས་རྫོགས་
 གྱི་བསྟོ་བ་ཟེར་སྟབ་ཡིན།

འབྲུལ་བསྟོ་ཟེར་མི་འདི་ བདག་གཞན་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ དུས་
 གསུམ་དུ་ བསྐྱབས་པའི་དགེ་བའི་ཙ་བ་ རི་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་ དཔལ་
 ལྡན་སྤྲུལ་པ་དང་ སངས་རྒྱས་དང་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲུ་
 མདུན་ མཆོད་པའི་སྒྲིན་དུ་སྟལ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་ བདག་སོགས་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ རྗེས་སུ་འཛིན་པ་དང་།

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྟོར་བ་དང་ ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་ཀྱི་བར་དུ་
 དཔལ་ལྡན་སྤྲུལ་པ་དང་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་
 ཀྱི་ཞབས་ཀྱི་པརྟོར་ བསྟེན་བཀུར་ཞུ་བས་ བསོད་ནམས་དང་ ཡེ་ཤེས་
 ཀྱི་ཚོགས་རྫོགས་ཏེ་ དཔལ་ལྡན་སྤྲུལ་པ་དང་ སངས་རྒྱས་དང་ བྱང་ཆུབ་
 སེམས་དཔའ་དེ་ཉིད་ འགྲུབ་པར་བསྟོ་མི་ལུ་ འབྲུལ་བསྟོ་ཟེར་སྟབ་ཡིན།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ བར་མའི་བསྟོ་བོ་ཟེར་མི་འདི་ བདག་གཞན་
 སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་ དགེ་བའི་ཙ་བ་
 འདི་ཡི་མཐུས་ བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ རྟག་པར་འཁྱུངས་ཏེ་ ཐོས་བསམ་
 རྫོགས་པ་མཐར་ཐུན་པའི་ རྟོན་པ་གཉིས་པར་གྱུར་ཏེ་ བདག་གཞན་སེམས་

ཅན་ནམས་ཀྱི་དོན་ སྤྱོད་མེད་པར་མཛད་པར་བསྐྱོ་མི་ལུ་ དགེ་བའི་
བཤེས་གཏེན་ བར་མའི་བསྐྱོ་བོ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ཚོགས་བསྐྱོ་རྒྱས་པ་ཟེར་མི་འདི་ བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ནམས་ཀྱི་སྤྱོད་
ལུ་ ཚོགས་གཏིས་ཀྱི་བསྐྱོད་ནམས་མི་ཉམས་པར་ གོང་ནས་གོང་དུ་
སྤེལ་རྟེ་ རྣམ་མཁུན་ལངས་རྒྱས་ཀྱི་ གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་དོན་ བསྐྱོ་མི་ལུ་
ཚོགས་བསྐྱོ་རྒྱས་པ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ཚོགས་བསྐྱོ་བསྐྱུས་པ་ཟེར་མི་འདི་ དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་ དགེ་
བའི་སྐྱོབས་ཀྱིས་ སྤྱོད་པའི་བདག་པོར་ ཆེ་འདིར་ནད་དང་ གནོད་པ་
དང་ བཀྲ་མི་ཤིས་པ་ མི་མཐུན་པའི་ རྩོགས་ཐམས་ཅད་ཁྱི་ཁྱིར་ མཐུན་
སྤྱོད་ཆེ་ཤིང་བདེ་ གཟུགས་བཟང་བ་ དཔལ་དང་ འབྱོར་པ་ལྷག་པ།

རྒྱ་རྒྱ་དགེ་བ་ལ་སྤྱོད་ཁྱིར་ འཇིག་རྟེན་དུ་ ཆར་ཆུ་དུས་ལུ་འབབ་ ལོ་
ལྷགས་རྒྱ་རྒྱ་ལེགས་པ་སོགས་ ལུན་ལུམ་ཚོགས་པའི་གནས་ ཐམས་
ཅད་འབྱུང་བར་བསྐྱོ་མི་ལུ་ ཚོགས་བསྐྱོ་བསྐྱུས་པ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

གཤམ་བསྐྱོ་ཟེར་མི་འདི་ ཆེ་ལས་འདས་པ་འདས་མ་ག་ཡིན་རུང་ ཆེ་
འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ ད་ལྟ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་ དགེ་བའི་ཅ་བ་
རི་སྟེང་ཅིག་བསགས་པ་དང་ ལུལ་ན་ལུས་མི་ཚུ་གིས་ དུས་གསུམ་ཀྱི་
དགེ་བ་མ་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་ གཤམ་པོ་དེའི་རིམ་ལུ་འབྱུངས་རྟེ་ བར་

དེའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ ཅི་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་གྲོལ་རྟེ་ སྐྱུར་དུ་ནམ་མཁུན་གྱི་
གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ ཐོབ་པའི་དོན་བསྟོ་མི་ལུ་ གཤེན་བསྟོ་ཟེར་སྐྱབ་
ཡིན།

བསྟོ་བའི་དབྱེ་བ་དེ་སྟེ་ཡོད་རུང་ མདོར་བསྐྱེལ་བ་ཅིན་ གཤེན་བསྟོ་དང་
གསོན་བསྟོའི་ དབྱེ་བ་གཉིས་ནང་བསྐྱེལ་ཡིན།

བསྟོ་བོ་ལྟ་ཐང་ལ།

གསོན་བསྟོ་ལྟ་ནི་དེ་ ལོ་ལྟར་གྱི་ཆོག་དང་ སྐྱབ་ཆེན་ལ་སོགས་པ་བཙུན་པ་
ད་ ཆོག་གྲོལ་བའི་ཉིན་མཐའ་མ་ སྟོན་ལམ་བཟང་སྟོན་ ཡན་ལག་བདུན་
པའི་མཚམས་ལུ་ སྟོན་ལམ་རའམ་ བསྟོ་ར་དྲངས་ ཚར་བའི་སྐལ་ལས་
ལྟ་ནི་ཡིན་མ་མཚན།

ཆོག་མ་གྲོལ་རུང་ བར་ན་སྟོར་ལས་ མཚན་ར་དྲངས་རྟེ་ བསྟོ་བོ་ལྟ་ནི་
ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

གཤེན་བསྟོ་ལྟ་ནི་དེ་ གཤེན་ཆོག་གི་སྐབས་ ར་ཐེངས་རེ་དྲངས་པར་ བསྟོ་
ཐེངས་རེ་དང་ དེ་ལས་ཟས་བསྟོ་ རའི་བསྟོ་མ་འདི་ ཆོག་མཇུག་བསྐྱེལ་
བའི་བསྟོ་སྟོན་སྐབས་ ཅ་བའི་གསོན་བསྟོ་ཟེར་ལྟམ་ཡིན།

གསོན་བསྟོ་དང་ གཤེན་བསྟོ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ བསྟོ་རྟེན་དང་ གྲལ་བཤམ་
ཟེར་ ལྟམ་གཉིས་བསྒྲིག་དགོ།

དེ་ཡང་བསྟོར་རྟེན་དེ་ བསྟོར་གནང་མི་ལུ་ ལུ་རྟེན་ཡིན་མ་ལས་ ཟོང་བྱབ་,
ལས་འགོ་བབྱང་སྟེ་ ༣ ཚན་ ༥ ཚན་ ༧ ཚན་འབད་བསྒྲིགས་རུང་ ཡང་ན་
དར་ཅེ་གཅིག་འབད་རུང་ ཡང་ན་ ཤོག་ལྟ་བུ་ནང་འབད་ དངུལ་ཀྲམ་
ཡེབ་ ༥ ལས་འགོ་བབྱང་སྟེ་ མང་ཉུང་རང་གི་འབྱོར་པ་དང་བསྒྲུབ་རྟེ་
བསྒྲིག་ནི་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ་གུལ་བཤམ་ཟེར་མི་འདི་ ཚོགས་པ་དམངས་ལུ་བགོ་བའི་ མཐུན་
འགྱུར་གནང་ནི་འི་ཡོན་ཡིན་མ་ལས་ མང་ཉུང་རང་གི་འབྱོར་པ་དང་
བསྒྲུབ་ནི་ཡིན་རུང་ སྤྱིར་བཏང་ལག་འགྱེད་པ་ སོ་སོ་དྲང་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་
གུལ་བཤམ་ཟོང་བྱབ་, དང་ ཡང་ན་ ཤོག་ལྟ་བུ་ནང་དངུལ་ཀྲམ་, ༡༠ ལས་
ཡར་ གང་འོས་བཟུ་སྟེ་བསྒྲིག་ནི་ཡིན།

གུལ་སྤྱད་ལག་འགྱེད་པ་ སོ་སོ་དྲང་ནི་མེད་པ་ཅིན་ ཟོང་ ༣ ཚན་དང་ ༥ ཚན་
༧ ཚན་ ༡༠ ཚན་དང་ ཡང་ན་ ཚོགས་པ་འེ་ལུ་དངུལ་ཀྲམ་འེ་འི་ཅིས་
འབད་རུང་ གུལ་བཤམ་འདི་ བསྟོར་རྟེན་ལས་མངམ་ཅིག་འབད་ བསྒྲིག་
དགོས་པ་ཡིན།

བསྟོར་ལུ་ཚར་མ་ད་ རྟེན་དྲུང་ལུ་ཐུལ་ནི་འི་སྟན་དར་ཡང་ དར་ཅེ་དང་
དངུལ་ཀྲམ་གང་འོས་ གྱིག་གྱི་འབད་བསྒྲིག་བཞག་དགོ།

དེ་ལས་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་ གྲལ་མཐུག་ལུ་སྟོད་པ་ད་ དང་པ་རང་ ཕུག་
 སྟེང་གསུམ་སྟལ་ཚར་མ་ད་ བསྟོན་བཙུན་མི་གིས་ གྲལ་གཤམ་གྲལ་གཡོན་
 ཁ་ཐུག་འཚམས་ཅིག་ཁར་བཏང་འོང་ དེ་ལས་ རྟོ་རུང་ཕུག་སྟེང་གསུམ་
 སྟལ་ཞིན་ན་ བསྟོ་རྟེན་ཟོང་འབད་རུང་ དར་འབད་རུང་ རང་གི་ལག་
 པར་ཡོད་པ་ཅིན་ དར་དང་ཟོང་བཏང་སྟེ་ བཙུགས་མིའི་ལག་པར་སྟོད་
 བྱི་དང་ བཙུགས་མི་གིས་ དར་ཡིན་པ་ཅིན་ སྟེ་མའི་ཅོག་སྟོམ་ཁར་དང་
 ཟོང་ཆ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཅོག་སྟོམ་ཙ་བར་སྟལ་འོང་།

བསྟོ་རྟེན་ཟོང་དང་ དངུལ་འབུམ་ བཙུགས་མི་གི་ ལག་པར་སྟོད་དེ་ཡོད་
 པ་ཅིན་ དེ་གིས་ཟོང་འབདན་ ཅོག་སྟོམ་ཙ་བར་དང་ དངུལ་འབུམ་ཅོག་
 སྟོམ་འགྱུར་སྟལ་འོང་།

དེ་བསྐང་རང་སྟལ་མོ་གཡས་པ་ གསར་བཙུགས་ གཡོན་མ་ཀང་མའི་
 གྱི་མ་སར་བཙུགས་ཏེ་ རྟེང་མ་ཨ་ཙཱ་ཅིག་སེང་ཏེ་ སྟོད་ཞིན་ན་ ལག་པ་
 བཀའ་མེ་དང་སྟུགས་ ཐལ་མོ་སྟུར་སྟོད་ནི།

བསྟོ་བ་གསུང་ཚར་མ་ཅིག་ ཡར་ཡོང་སྟེ་ རྟོ་རུང་ཕུག་སྟེང་གསུམ་སྟལ་
 ཞིན་ན་ སྟེ་མ་ཙ་ཅན་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ རང་གི་རྟེན་ཟུང་ནང་ལས་དར་
 ཡང་ན་ ཕུག་ཁུ་མིའི་ལག་པ་ལས་ དར་ཡིན་ཏེ་ སྟེ་མའི་ཞབས་སར་སྟལ་
 ཏེ་ཕུག་དབང་ཁུ་ནི།

དེ་བཟམ་ སྐམ་ལ་ལུ་གིས་ བསྐྱེད་ཐུ་མི་རེ་རེ་བཞེན་ལུ་ རྟེན་དར་རེ་དང་
 རྟེན་སྐྱབས་ལུང་སྟེ་ རེ་གནང་འོང་ དེ་སྟེ་གནང་ནི་ཡོད་ན་ཁུ་སྟེ་ མཐའ་
 གྲལ་གྱི་ཁ་ཐུག་ཐོན་རྟེ་ མཚོད་བཤམས་རྟེན་གྱི་ཁ་ཐུག་ ཕྱག་ལུང་འ
 འཛུལ་རྟེ་ རྟེན་དར་ཕུལ་ཞིམ་ལས་ཐོན་འོང་ནི་ཡིན།

ལེའུ་བཟུ་བདུན་པ།

ཡི་གུ་ཐུ་བངས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ།

ཡིག་སྐར་གྱི་སྒྲིག་སྐར་ཐོ :-

ཏེ་མ་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྟན་འདས་ འཇིག་རྟེན་ལུ་ཕྱོན་ཏེ་ དམ་པའི་
ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་ གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་ཚུ་ སྤྱིན་ཅིང་གྲོལ་བར་མཛད་
པའི་སྐབས་ཤིག་ལུ་ རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་ཟེར་མིས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡབ་
རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་ལུ་ ལྷ་དགེས་པར་བསྐྱེད་དུ་གསོལ་ ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིག་སྐར་
དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ བདུད་ཅི་བསྟེན་ནས་ འགྲོ་བ་རྣམས་ཆོས་པར་མཛད་
དོ་ཟེར་བའི་ སྤྱིན་ཡིག་སྐར་སྤངས་པ་དང་།

རྒྱལ་པོས་ཀྱང་ སངས་རྒྱས་ལུ་ ཡབ་སྐུ་མངལ་བར་བསྐྱུལ་བའི་ སྤྱིན་
ཡིག་སྐུལ་བ་ རྒྱག་གིས་བཞེས་ནས་ བསྐྱུག་པར་མཛད།

སྤྱི་སྤྱི་གི་རྒྱལ་པོ་ལུ་ཡ་ནས་ མ་ག་རྒྱའི་རྒྱལ་པོ་ གཟུགས་ཅན་སྤྱིང་པོ་
ལུ་ རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ནི་ ང་གིས་མ་མཐོང་བའི་གྲོགས་པོ་ཡིན་ གཤམ་ཏེ་གྲོང་
ཁྱེར་སྤྱི་སྤྱི་ག་འདི་ནང་ ཁྱོད་ལུ་འབད་དགོས་པ་ག་ཅི་ཡོད་རུང་ ང་ལུ་སྤྱིན་
ཡིག་སྐར་ཅིག་ ཟེར་བའི་སྤྱིན་ཡིག།

སིང་ལའི་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མོ་ ལུ་ཏིག་འབྲི་ཤིང་ བཀའ་སྤྱིན་གྱིས་རྗེས་སུ་
བཟུང་ནེ་ མཆོད་སྤྱིན་སྤྱིན་གྱི་སྒྲོ་ནས་ བསྟེན་པར་རྫོགས།

འཕགས་པ་ལྷ་གྲུབ་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱད་བཟང་པོ་ལུ་ བཤེས་སྤྱངས་ཀྱི་
ཕྱིན་ཡིག།

སྟོབ་དཔོན་ཅན་ཏུ་གོ་མིས་ སྟོབ་མ་རྒྱལ་རིགས་ཀྱི་དགེ་སྟོང་ སྟབ་པ་ལས་
འདས་ན་ སྟོག་པ་བསག་པར་མཆུན་ནས་ དེ་ལས་སྟོག་པའི་ སྟོབ་སྤྱངས་
བསྐྱར་བ་ལ་སོགས་པ་ རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ལུ་ ཕྱིན་ཡིག་གི་
བསྟན་བཅས་ཡང་ ལེ་ག་བྱང་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཟད།

མཆོ་ཙི་ནའི་ཡུལ་ལུ་ བང་གི་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་ འཕགས་པའི་གནས་
བརྟན་བཅུ་དྲུག་ སྟུན་འདྲེན་པའི་ཕྱིན་ཡིག།

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ སྟོང་བཅན་སྐམ་པོས་ བཅུན་མོ་གཉིས་དང་ ཉེན་སྐལ་
རོ་བོ་ནམ་གཉིས་ སྟུན་འདྲེན་པའི་དོན་ལུ་ ཕྱིན་ཡིག་སྟོམ་བྱ་བསྐྱར་བ།

ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྟོང་ལྟེ་བཅན་གྱིས་ མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་དང་ སྟོབ་དཔོན་
པཌ་འབྱུང་གནས་ སྟུན་འདྲེན་པའི་ཁྱུ་ཡིག།

བསྟན་པ་ཕྱི་དར་གྱི་སྐབས་ རྒྱལ་བ་འབྲོམ་གྱིས་ རོ་བོ་རྩེ་ལྷ་གཅིག་
དབུས་གཙང་དུ་ སྟུན་འདྲེན་པར་བསྐྱར་བའི་ཁྱུ་ཡིག།

འབྲུག་གི་ཡུལ་སྟོང་ཆེན་པོ་འདི་ན་ཡང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་ མཆོ་ཆེན་
ངག་དབང་ནམ་རྒྱལ་ བདུད་ཀྱི་སྟེ་མ་ལུས་པ་ འཛོམས་པར་མཛད་པའི་
དཔལ་པོ་མཆོག་གིས་ སྟོ་མོན་འདི་ན་བསྟན་པ་དང་ སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་

པའི་ མི་དང་མི་མ་ཡིན་ལ་སོགས་པ་ ལྟ་འདྲེ་རྣམས་ལ་ བཀའ་བསྒྲིའི་
འཕྲིན་ཡིག་ :-

༡༡། ། རྩོན་བསམ་ཡས་ཏེ་པོ་རིར་ སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ པརྱ་འབྱུང་
གནས་ཀྱིས་ རྩེ་བརྒྱད་གཟེལ་གཞོན་གྱི་ མགུར་བཞེངས་ཤིང་ བོད་ཀྱི་
ལྟ་སྤྲོད་དམ་ལ་བཏགས་པ་ལྟར་ ཡུལ་སྟོ་མོན་འདི་ན་ཡང་ སྤྱིར་སྟོ་མོན་
གྱི་རི་གཙན་དང་ རྣགས་ཆལ་ རྩ་བོ་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་པར་གནས་པའི་
ལྟ་འདྲེ་དང་ སྟོས་སུ་ ཐེད་ཐེམ་ སྤ་གྲོ་ལ་སོགས་པའི་ ལྟ་མོན་ལ་བཞེའི་
ཡུལ་སོ་སོ་ན་གནས་པའི་ ལྟ་མོན་ གཞོད་སྤྱིན་ ཡིད་ཏགས་ ཤ་ཟ་ བཟེད་
ཕྱེད་ སྟོ་ཕྱེད་ གྲིབ་གཞོན་ལ་སོགས་པའི་ གཞོན་དང་ བགེགས་རིགས་
རྩེ་བརྒྱད་ཀྱི་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ དཔལ་རྫོ་རྩེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོའི་ བཀའ་
དང་དམ་ལ་ཉན་ནིང་ རང་རང་སོ་སོའི་ ཡུལ་སྟོགས་ཀྱི་འགོ་བ་ཐམས་
ཅད་ བཀའ་འབངས་སུ་བསྟུ་དགོས་པ་དང་།

གལ་ཏེ་བཀའ་དང་ དམ་ལས་འདས་ན་ རྫོ་རྩེ་འཛིན་པ་རང་ཉིད་ རྫོ་རྩེ་
འཛིགས་མཛད་ཆེན་པོའི་ སྐུར་བཞེངས་ཤིང་ ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྫོ་རྩེས་ ཕྱེད་
རྣམས་ ཀྱི་མགོ་བོ་ཆལ་པ་ བརྒྱར་འགས་པར་འགྱུར་བའི་ ཆད་པ་གཅད་
ནི་ཡིན་པའི་དོན་སུ་ :-

ལྷགས་གཉིས་འཁོར་ལོས་བསྐྱུར་བ་ང་།།

ང་ནི་ཀུན་གྱི་སྐྱབས་སུ་བཟང་།།

དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་བསྟན་འཛིན་ང་། །

ང་ནི་འབྲུག་པར་བརྒྱས་ནམས་བཅོམ། །

ཞེས་པ་ནས།

མངོན་སྟོན་རལ་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྟོར། །

མཐའ་བཞི་དག་ལས་ནམ་གྲུལ་དང་། །

འཕྲིན་ལས་བཞི་གྲུབ་དེན་འབྲེལ་དུ། །

ངག་དབང་སྟུ་བའི་སེངྒེས་བྲིས། །

ཐེར་བཀའ་ཐམས་ ང་བཙུང་དྲུག་འཁོད་པའི་ བཀའ་ཤོག་སྤྲིངས་པ་སོགས་

ཕྱིན་ཡིག་གི་མཛད་པ་ བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་བྱུང་རྒྱུ།

དགོས་པ་ :-

ཡིག་བསྟར་ཐེར་མི་དེ་ མི་ངོའི་ཆབ་ལུ་ ཡི་གུ་སྟེལ་ཐངས་གྱི་ ལམ་ལུགས་

ཡིནམ་བཞིན་དུ་ འབྲུག་གི་གྲུལ་ཁབ་འདི་ནང་ཡང་ རྟོན་དང་ཕྱི་དུས་

ལས་ གོང་མ་གིས་འོག་མ་ལུ་ བཀའ་ཤོག་གནང་ཐངས་ འོག་མ་གིས་

གོང་མ་ལུ་ ཞུ་ཡིག་ཕུལ་ཐངས་ཚུ་ ཡི་གུ་བསྟར་ཡུལ་དང་ སྟར་ཚུལ་གྱི་

ཐོབ་ཐངས་དང་བསྟན་ འབྲི་སྟེལ་ཡོད་མི་དེ་ མི་ཉམས་རྒྱན་དུ་གནས་

པའི་དོན་ལུ་ དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་ བྲིམས་གྱི་འདུན་ས་སོ་སོ་ལུ་ ཡི་གུ་

འབྲི་ཐངས་ཚུ་ རྟེན་སྟེལ་བཟང་པོའི་ཐོག་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་དོན་

ལུ་ཡིན།

ཡི་གུ་འི་བཅོ་དྲམ།

ཚུགས་ཡིག།

མགྲོགས་ཡིག།

ཚུགས་ཡིག་ཟེར་མི་དེ་ ཏུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ བོད་ཀྱི་ལ་སྤང་
 བཅོན་སྐམ་པའི་སྐབས་ ཆོས་སྒོན་ཐུ་མི་སམ་སྒོ་ཏེ་གིས་ སྐྱ་མཁར་མ་རུར་
 ལུ་ག་རའི་ཡི་གུ་ལྟ་དཔེ་བལྟ་ནི་ བོད་ཡིག་ཀ་སྒྲིད་སྐམ་ཅུ་དང་ དབྱེངས་
 གྱི་ཡི་གུ་བཞི་ འབྲི་སྟོན་བཅུགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ བཀའ་འགྱུར་བལྟན་
 འགྱུར་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་ཆ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ལྟ་ཚུགས་ཡིག་ / དབྱེངས་
 གྱི་ཡི་གུ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

མགྲོགས་ཡིག་ཟེར་མི་དེ་ ཏུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་
 ལུ་མ་ཐང་སྐྱ་རྗེས་ལྟ་བྱོན་མ་ད་ ལོ་རྒྱ་བ་ལྟན་མ་ཅེ་མང་ཡང་ གུ་རུ་རི་
 ལུ་ག་ལྟ་ནི་བྱོན་པའི་སྐབས་ ལྟན་མ་ཅེ་མང་གིས་ ཡི་གུ་དབྱེངས་གྱི་
 མགྲོགས་ཡིག་ ཡིག་གཟུར་གསར་དུ་ བཅམས་གནང་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་
 འབྲུག་གི་ཀྱི་ལ་ཁབ་འདི་ནང་ གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པའི་ཡི་གུ་ དེའི་
 ཐོག་བྲིས་སྟོན་དར་མ་མ་ཆད་ དབྱེངས་གྱི་མགྲོགས་ཡིག་དེ་ འབྲུག་གི་
 ཀྱི་ལ་ཁབ་ གཅིག་ནང་མ་གཏོགས་ གཞན་གྱི་ཀྱི་ལ་ཁབ་ལུ་མེད་པ་ལས་
 བཅོན་ དེ་ལྟ་སྟོ་ཡིག་ཟེར་ཡང་སྐབ་ཡིན།

ཡོན་ཏན་དུག་ལྡན་:-

ཡི་གུ་ག་ཅི་བྱེས་རུང་དག་ཡིག་ལས་:-

གང་དག་ཡི་གེ་འབྲི་བ་པོར།།

སྟོམས་གཙང་འབྲིག་གསུམ་ལྡན་པ་དང་།།

ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་དུག་ཚང་ན།།

མཁས་པའི་གོ་ས་ཐོབ་པ་ཡིན།།

ཡི་གུའི་འབྲུ་སྟོམས་པ་ བྲིས་བསུབ་མེད་པ་ ཆོག་གི་གོང་འོག་མ་ནོར་བ་
བཟོ་ལེགས་པ་ བྲིས་མགྱོགས་པ་ ལྡན་དག་པ་སྟེ་ མཚན་ཉིད་དུག་དང་
ལྡན་མ་འབད་དེ་འབྲི་དགོ།

དེ་མ་ཚད་ བཀའ་ཤོག་དང་ ལྷ་ཡིག་ ངག་བརྗོད་ལ་སོགས་པའི་ ཡི་གུ་
བྲི་བའི་སྐབས་ ལེམས་དྲན་པ་བརྟོན་ཏེ་ དོན་དག་མེད་པའི་ཆོག་དང་
ཡང་བསྐྱར་གྱི་ཆོག་ གཞན་ལུ་ཆོག་ཤོར་ནི་ལ་སོགས་པའི་ རིགས་འབྲི་
མི་རུང་།

ཡིག་བརྒྱར་གྱི་མཚན་ཉིད།

བྲིས་ཤོག་གི་མགོ་ཉགས་:-

གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་དང་ ཅོད་དོན་སྟོར་གྱི་བཀའ་ཤོག་ ལྷ་ཡིག་
འབྲུན་ཚོད་ཚུ་ག་ཅི་འབྲི་རུང་ བྲིས་ཀྱི་བྲིས་ཤོག་མགོ་དྲང་པོར་:-

ཀྱུ་ལ་ཁྱིམ་ས་དང་ ཚོས་ཁྱིམ་ས་རྒྱུ་བདེ་ས་ གསེར་གྱི་གཉེན་
ཤིང་ལུ་ རྒྱ་མེད་དར་དཀར་གྱིས་བལྟམས་པ།

བདེན་བརྒྱན་གྱི་ངོ་བོ་ གསལ་པོར་ མཐོང་བའི་བདེ་ལུ་ འཁོར་ལོའི་
ཀྱུ་ལུ་ རྒྱ་མེད་ཤེས་གྱི་མེ་ལོང་།

ཚོས་ཁྱིད་ལུར་བརྒྱའི་བདག་ཉིད་ མངའ་བདག་ཀྱུ་ལ་པོ་ རྒྱ་བོར་བརྟེན་
པའི་བདེ་ལུ་ མེ་རྟོག་པར་གསལ་བརྟེནས་པའི་འཁོར་ལོ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ མིང་དོན་མཚན་པའི་བདེ་ལུ་ གཡས་གཡོན་ལུ་
གཡུ་འབྲུག་མོ་མོ།

ལུར་གཉིས་ཁྱིམ་ས་གྱི་ ཀྱི་བ་བསིལ་འོག་ལུ་ མངའ་འབངས་བདེ་བར་
སྐྱོང་བའི་བདེ་ལུ་གདུགས་ཏེ།

དོན་མཚན་ལྡེ་ཡོད་པའི་ བྱིས་ཤོག་འགུར་ འབྲི་དགོས་པ་ཞིན་རུང་ ཞེར་
དོན་གྱི་ཡི་གཱའི་རིགས་ གཞུང་རྟགས་དང་ ཁྱིམ་ས་རྟགས་ཡོད་པའི་ བྱིས་
ཤོག་འགུར་འབྲི་མི་རུང་།

ཐུ་གཞི་།

ཡི་གཱ་འབྲི་གཞི་དར་དང་ གོས་ཆེན་ལ་སོགས་པ་ རས་ཆ་དང་ ཚགས་
ཤོག་ ཀྱི་ཤོག་ལ་སོགས་པ་ ཤོག་བུའི་རིགས་ ཀྱི་ག་ཅི་བཟང་མི་ཐོག་ལུ་

ཐི་མི་དེ་ ཞེས་དང་ གུས་བཀུར་ཆེ་མོ་འབད་ བཅི་སྲོལ་ཡོད་རུང་ དེང་
སང་སྲུང་ལྡན་གྱི་ཤོག་ དཀར་པོའི་ཐོག་ལུ་ ཐི་སྲོལ་དར་རྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཐིས་ཤོག་ལུ་ཡང་ གཞུང་གི་ཐིས་ཤོག་དང་ རྒྱུ་གྱི་ཐིས་ཤོག་གཉིས་
ཡོད་པའི་ནང་ལས་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་ག་ཅི་ཐིས་རུང་ དཔལ་ལྡན་
འབྲུག་པའི་ གཞུང་རྒྱལ་སྐྱོང་ཡོད་མི་གུ་ ཐི་དགོས་པ་ཡིན་རུང་ རྒྱུ་དོན་
གྱི་ཡི་གུའི་རིགས་ རང་སོའི་ཡིག་མགོའི་ཁ་བྱང་དང་ རྒྱུ་རྒྱལ་སྐྱོང་
མི་ ཡངན་ ཤོག་དཀར་གུ་མ་གཏོགས་ གཞུང་རྒྱལ་སྐྱོང་ཡོད་མི་གུ་
འབྲེལ་མི་རུང་།

གཞུང་རྒྱལ་སྐྱོང་དང་ རྒྱུ་རྒྱལ་སྐྱོང་ཡོད་མི་ ག་ཅི་ཡིན་རུང་ གཙོ་བོ་
ཤོག་གུ་ལུ་ དྲི་མ་དང་ ཐིག་མེད་པ་ ཤོག་དཀར་ཁམས་གཙང་གི་ཐོག་ལུ་
ཐི་དགོས་པ་མ་ཟད་ ཤོག་གུའི་གྱི་ཞེང་གི་ཆད་དེ་ཡང་ རྒྱུ་མི་ས་སྤྱད་
རང་ས་ཟེར་བཅི་དགོས་པ་ ཡིག་སྐྱར་གྱི་ནམ་གཞག་ཚུ་ནང་ གཞུང་ས་
རྟེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ བཀའ་ཤོག་གི་རིགས་ མགོ་མཇུག་གཉིས་འདུན་
འདུའི་ཁར་ གཡས་གཡོན་གྱི་ ཤོག་གུའི་གྱི་ཆེ་ཆུང་ འདྲ་མཉམ་འབད་
བཞག་ནི་ ཡི་གུ་སྤྱད་དུང་པོར་ཐིས་སྲོལ་དང་ ཡངན་ སྤྱར་ཡང་
བཀའ་ཤོག་ཁ་སྒོར་བཀོད་ནི་ཡོད་ཟེར་བའི་ དོན་མཚན་ཆེད་ མགོ་ཤོག་
ལས་མཇུག་ཤོག་ ས་སྒོར་སྒོམ་འབད་ བཞག་སྲོལ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱི་མཐོ་དམའ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་མགོ་ཤོག་གྱུ་ཕྱོམ་
 དང་མཇུག་ཤོག་གྱུ་རྒྱུ་གཡས་ཡིག་མགོའི་ཕྱོམ་གྱི་གྱུ་མོར་གསུམ་
 བཞག་པ་ཅིན་གཡོན་ཡིག་མཇུག་ཕྱོགས་གྱི་གྱུ་མོར་གང་དེ་ཅིག་ས་
 ལྟོང་བཞག་དགོས་པ་ཚུ་རིག་པས་དཔྱད་དེ་མཛེས་ཁྱད་དང་ཐོབ་ཐང་ཚུ་
 ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་ཅ་བྱིམས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཐི་བུ་ཡི་གུའི་གཞུགས་བརྟན :-

མགོ་གྱུན :-

༡༠༠། |མགོ་གྱུན་གྱུས་པ་གྱུ་བ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་
 མཚན་པའི་ཚུལ་འབད་དེ་ཚེས་བཀའ་འགྱུར་དང་བསྐྱེད་བསྐྱར་ལ་
 སོགས་པའི་སྐབས་ལུ་འབྲེལ་ཡིན།

༡༠༡། |མགོ་གྱུན་འབྲིང་ཤེས་རབ་གྱི་ལྟ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་
 གྱི་ཐུན་མཚན་པའི་དོན་ལུ་ཚེས་ཤོག་ལྟེ་གཉིས་པ་ལས་མར་དང་ཡི་གུ་
 དབྱུ་ཅན་ཚུགས་མ་དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་འབྲེལ་ཡིན།

༡༠༢། |མགོ་གྱུན་བསྐྱེད་པ་རིགས་གསུམ་གཅིག་འདུས་མཚན་
 པའི་དོན་ལུ་ཡི་གུ་གྱུ་ལ་རེ་གཉིས་རེ་འབད་མི་དང་ཡངན་ཤོག་ལྟེ་བ་རེ་
 འབད་མིའི་སྐབས་འབྲེལ་ཡིན།

१ ལྷུ་ལ་ཤད་འདི་ ཡི་གུ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ རོན་ཚན་གཅིག་ཇོར་
 ཞིན་མ་ལས་ རོན་ཚན་གཅིག་འགོ་བཅུག་པ་ད་ མཚམས་འཇིན་གྱི་
 རོན་ལུ་འབྲེལ་ཡིན།

२ མགོ་གྲུན་འདི་ གཏང་ཡིག་དང་ ཅོམ་ཡིག་ དྲན་གསལ་
 མ་ཡིག་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་འབྲེལ་ཡིན།

३ མགོ་གྲུན་འདི་ རྒྱ་ཡིག་དང་ རྒྱ་ཚིག་ བསྐར་ཡིག་ བསྐར་
 ལེན་ ངག་གི་བདེན་ལཱ་འཁྲུགས་ ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེམས་ལུ་ ལུས་མོ་སར་
 བཅུགས་ཏེ་ ལུས་པ་རྒྱ་བའི་ བད་འབད་དེ་འབྲེལ་ཡིན།

४ མགོ་གྲུན་འདི་ སྐྱེམས་ཀྱི་འདུན་ས་ལས་ བཀའ་ཤོག་གནང་
 བའི་སྐབས་ ལྷགས་གཉིས་སྐྱེམས་ཀྱི་ བཀའ་དབང་གི་འོག་ལུ་འདུས་
 པའི་བད་འབད་དེ་འབྲེལ་ཡིན།

༥ གཅིག་ཤད་འདི་ ཚོགས་ལྷགས་ཀྱི་སྐབས་འབྲེལ་ཡིན།

༦ གཉིས་ཤད་འདི་ ཚོགས་བཅད་དང་ ཇོར་ཚོགས་ཀྱི་སྐབས་
 ལུ་འབྲེལ་ཡིན།

༧ བཞི་ཤད་འདི་ རོན་ཚན་ལེ་ལུ་རེ་ཇོགས་པའི་མཇུག་ལུ་ འབྲེལ་
 ཡིན།

༡ ། ། ཚུག་ཤད་འདི་ དཔེ་ཆ་ དང་ ཚུམ་ལ་ སོགས་པ་འབྲི་བའི་
སྐབས་ ཡི་གུ་གྲུ་ལ་མཇུག་ལུ་མ་ཤོང་པར་ གྲུ་ལ་འོག་མའི་གྲུ་ལ་འགོར་
ཡི་གུ་གཅིག་འབད་མི་རེ་ འཐོན་པའི་སྐབས་འབྲིཞོ་ཡིན།

༢ ། རིན་ཆེན་སྤངས་ཤད་འདི་ ཡི་གུ་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཚུག་
གཅིག་གཉིས་ཀྱིས་ རྫོགས་པའི་སྐབས་འབྲིཞོ་ཡིན།

() གྲུག་ཤད་འདི་ གཞན་གྱི་སྤང་ཡིག་ཐོག་འབྲི་བའི་སྐབས་
གྲུག་ཤད་ནང་བཅུགས་ཏེ་འབྲིཞོ་ཡིན།

མ-ཡ-མ- ཆེ་རྟགས་ཡང་ཡིག་༢ གྲིས་མི་འདི་ གྲུ་ལ་སྤྱད་དང་ཆོས་
སྤྱད་ གཉིས་དང་ལྟན་པའི་དོན་ལུ་དང་ ཆེ་རྟགས་ཡང་ཡིག་༥ གྲིས་མི་
འདི་ གྲུ་ལ་པོ་གཅིག་གི་འོག་ གྲུ་ལ་ཕྱན་༥ ཡོད་པའི་དོན་ལུ་དང་ ཆེ་རྟགས་
ཡང་ཡིག་༧ གྲིས་མི་འདི་ གྲུ་ལ་པོ་གྲུ་ལ་སྤྱད་རིན་པོ་ཆེ་ ལྷ་བདུན་མཚན་
པའི་དོན་ལུ་ གོ་ས་ཅན་གྱི་སྒྲུམ་དང་ གྲུ་ལ་པོ་ སྤྱད་སྤྱོན་ལ་སོགས་པ་ལུ་
སྤུལ་ནིའི་ ལུ་ཡིག་གི་སྐབས་ལུ་འབྲིཞོ་ཡིན།

༣ ། འདྲི་རྟགས་འདི་ ལྷ་མཚན་དང་ དོན་གནད་གྱི་དོགས་པ་ཚུ་ འདྲི་བ་
བཀོད་པའི་སྐབས་ལུ་འབྲིཞོ་ཡིན།

༤ ། ལུང་འདྲེན་གྱི་རྟགས་འདི་ གཞན་ལས་ལུང་འདྲེན་པའི་
སྐབས་འབྲིཞོ་ཡིན།

---- འབྲེལ་རྟགས་འདི་ ཚིག་ལྷན་གྱི་གཉིས་ གཅིག་ལས་འབྲེལ་
དགོས་པ་ཐོན་པའི་སྐབས་འབྲིལ་ཡིན།

:- འབྲེད་རྟགས་འདི་ ཚིག་གཞི་གཅིག་ལས་ བར་གསེས་དབྱེ་
བ་ཕྱེ་ནི་ཡོད་པའི་སྐབས་ལྷན་འབྲིལ་ཡིན།

འོག་ཐིག་འདི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཚིག་དོན་སྟོན་པའི་སྐབས་
འོག་ལྷན་འབྲིལ་ཡིན།

དེ་མ་ཚད་ གཏན་འཇག་གི་ སྤྱར་བྱང་ཡི་གུ་ ལ་སོགས་པའི་རིགས་དང་
ལྷགས་གཉིས་ཆ་བ་སྟེད་ལྷན་ མངའ་དབང་བསྐྱར་བའི་ སྐྱམ་དང་ གྲུ་པ་
པོ་ལ་སོགས་པ་ དཀའ་དབང་བཅན་པའི་ཆེད་དུ་ རབ་ན་ཚུར་ཡིག་
དང་ དེ་མིན་མགྲོགས་ཡིག་ཐོག་ ཡིག་འབྲུ་སྟོམ་འབད་ཐོབ་ཐང་དང་
བསྐྱར་ཏེ་ བཀའ་རྒྱུ་ཐིག་དང་བཅས་པ་འབད་བྱི་དགོ།

ལྷགས་གཉིས་ཆ་བ་སྟེད་ལྷན་ མངའ་དབང་བསྐྱར་བའི་ སྐྱམ་དང་ གྲུ་པ་
པོ་ལ་སོགས་པ་ ལྷན་ཏེ་ཅང་གི་མཐོ་བའི་རིགས་ལྷན་ལྷན་བའི་ ལྷན་ཡིག་ལྷན་
ཡི་གུ་མགྲོགས་ཚུགས་ གཅི་བྱིས་རུང་ ལྷན་བཏུད་དང་ དམའ་བའི་ས་
ནས་ ལྷན་མཚོན་བྱེད་ ཡིག་འབྲུ་ཕྱ་སི་སི་འབད་བྱི་དགོ།

ལྷན་འབྲིང་དང་ ཡངན་ རང་དང་མཉམ་མི་ མ་ཡིག་ ཅིས་དེ་བ
ཐོ་བཀོད་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ ཡི་གུ་འབྲུ་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་ རན་ཏོག་

རྟོ་འབད་ཐེ་དགོས་པ་མ་བད་ ཡི་གུ་ག་ཅི་བྱིས་རུང་ གྲུ་ལ་འཕྲང་མ་ འབྲུ་
སྟོམ་རྟོག་རྟོ་ དོན་ཚང་མ་ ཚོག་ཏུང་མ་ ཐེ་དག་རྟོག་རྟོ་འབད་དེ་ཐེ་དགོ།

ཚོག་གི་བཞེད་ཚུལ།

ཡི་གུ་རྒྱ་ར་མའི་ཡུལ་གྱི་ཁུད་པར།

སངས་རྒྱལ་གྱིས་ ངའི་བསྟན་པ་འདི་ལུ་ རིགས་མི་གཙོ་ རུས་མི་གཙོ་
བསྐྱབ་པ་གཙོ་ཞེས་གསུངས་པ་དང་ རྒྱལ་པོ་བས་གཙང་གིས་ :-

ང་ཡི་བུ་ནི་རིགས་དག་དང་།།

རུས་ལ་ངོ་མཚར་འཛིན་མ་ཡིན།།

ཡོན་ཏན་བདེན་པ་ཚོས་ཀྱི་ནམ།།

དེ་ལ་འདི་ཡི་ཡིད་དགའ་འོ།།

ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་དབང་དུ་བཏང་ན་ འཇིག་རྟེན་གྲགས་ཚོད་ཀྱི་ གོ་ས
མཐོ་དམན་ལུ་མ་བརྟ་བར་ ལུང་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་ བསྐྱབ་པ་རིན
པོ་ཆེ་ག་མཐོ་མི་ ལྷག་པར་དུ་ རང་གི་ཚོས་ཞུས་ཀྱི་སྐྱམ་ཚུ་ནི་ འདི
ཐུའི་ལེགས་ཚོགས་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ ལྷུ་བས་གནས་ཇོགས
པའི་ སངས་རྒྱལ་དང་མཚུངས་པས་ན་ ཆེ་བཞེད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་དགོ།

སྲིད་ཀྱི་དབང་དུ་བཏང་ན་ རིགས་རུས་ཀྱིས་མཐོ་བ་དང་ མངའ་བང
གིས་མཐོ་བ་ ཚོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་ལ་ མངའ་དབང་བསྐྱར་བ་ བསྟན་

པ་རིན་པོ་ཆེ་ འཛིན་སྐྱོང་ཁུར་དུ་བཞེས་པ་ འཛིན་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
མགོན་དང་ སྐུ་བས་སུ་འགྱུར་པའི་སླ་ཆེན་དང་ རྒྱལ་པོ་ཚུ་ཡུལ་ཤིན་རྒྱ་
གཏན་པའམ་ མཐོ་བས་ན་ བཀྱར་བསྟི་དང་ ཆེ་བཟོད་ལོས་ཀྱང་།

མཁས་གྲུབ་ཀྱི་ སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དང་ གདན་ས་འཛིན་པའི་སླ་དཔོན་
ཚུ་ཡུལ་ཡང་ མཆོག་དམན་འབྱེང་གསུམ་གྱི་ ཡུལ་གྱི་བྱུང་པར་དང་ རང་
གི་གོ་གནས་དང་ གོ་ས་ག་ཅིའི་གས་སུ་གཏོགས་ ལེགས་ཞིམ་པས་
བརྟགས་ཤིང་དཔུང་དེ་ ཆོས་སྤྱད་ག་ཅིའི་སྒོ་ལས་ཡང་ མ་འགལ་བ་ཞིག་
འབད་དེ་བྱི་དགོ།

མི་གུ་རྒྱར་ཚལ་གྱི་བྱུང་པར།

ཆེ་བས་རྒྱར་ཚལ་ནི།

འགྲོ་མགོན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ འཕགས་པ་རིན་པོ་ཆེ་ས།

རྒྱ་རྟོར་རྒྱལ་པོས་སྒྲོ་བ་ཐོབ། །

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་སྤྱིང་ས་པ་ཐོབ། །

ནལ་འབྱོར་པ་ཡིས་འདི་ལྟ་རྟེ། །

བརྒྱ་སྐྱོང་དཔོན་གྱིས་རྒྱར་བ་ཐོབ། །

སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡུང་དང་ རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ སྐུ་བས་མགོན་

ཞབས་དྲུང་སྐུ་ལ་སྐུ་དང་ གདན་ཁྱི་འཛིན་པ་ རེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ ཆོས་

མིད་བྱང་འབྲེལ་ལུ་ མངའ་དབང་བསྐྱར་བའི་ རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ཤོག་ལུ་
(རྫོང་མ) ཟེར་བྱི་དགོས་པ་དང་།

པ

མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་ གདུང་བརྒྱད་འཛིན་མི་ཚུ་གིས་ (རྫོང་མ་པ) ཟེར་བྱི་དགོ།

མདོ་གྲགས་ཀྱི་ནལ་འབྱོར་པ་ མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོར་གྲགས་པ་ཚུ་གིས་
རང་གི་མཆོད་གནི་དང་ ཆོས་སྡེའི་ཡན་ལག་ལུ་ (རྫོང་མ་པ) ཡངན་
(འདི་ལྟར) ཡངན་(འདི་ལྟ་བུ) ཟེར་བྱི་དགོ།

ལྷན་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་ དཔོན་ཁག་གོ་ས་ཆེ་རིགས་དང་ མངའ་
འབངས་ ཟེར་སྐྱོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་ (རྫོང་མ་པ) ཟེར་བྱི་དགོ་པའི་
དཔེར་བཞིན།

ཁབས་དྲུང་རྒྱལ་རྒྱ་བཟུམ་གྱི་བཀའ་ཤོག་ལུ།

༥ དཔལ་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ངག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་
བའི་བཀའ་སྤྱིམས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་
གཏམ།

(ཟེར་ཡིག་ཆེན་བྱི་བའི་འོག་ ས་སྐྱོང་སོར་བཟུ་སོགས་ ཤོག་བྱའི་ཆེ་ཆུང་དང་
བསྐྱར་པལས་ཞིན་མ་ལས་ གཏམ་གྱི་འོག་ལུ་ཆུད་པའི་ཆོད་ཅམ་ལས་ བཀའ་རྒྱ་

ངོ་མ་ འདི ལས་མར་ཡོད་ཅེར་བའི་དོན་ལུ་ བཀའ་ཤོག་ངོ་མའི་ཡིག་འགོ་
བཙུག་ནི)

༢ སྐྱོན་ལྡོང་ས་འདི་ན་གནས་པའི་སྐུ་སེར་མོ་མོ་དྲག་ཅན་མཐའ་
དག་ལུ་སྒྲོ་བ།

༣ ཡང་ན་ སྐྱོན་ལྡོང་ས་ཁ་བཞིའི་ཡུལ་གྱི་ ལྷ་ལྡེ་མི་ལྡེ་ཡོང་ས་ལ་
སྤྱིང་ས་པ།

(སྐབས་དོན་གང་ ཡོད་བཙུགས་པའི་མཇུག་ལུ)

དེ་དོན་གོ་ཤེས་སམ་ ཡིད་ལ་འཇགས་དགོ་པའི་ ལུང་ངམ་གཏམ་ སྐྱོན་སྒྲོ་
ར་བའི་ སྒྲི་ ཆོས་ དགོ་བར་གདན་ས་ སྤྱིང་ས་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་
པོའི་མོ་བྱང་ནས་བྱིས།

འབྲུག་གི་བྱུང་པ་བཅུ་གཉི་བཀའ་ཤོག་ལུ་ :-

༤ འབྲུག་གི་མངའ་བདག་མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་ཤིན་
པོ་ཆེ་མཆོག་གི་བཀའ་བྱ།

(ནེས་ཡིག་ཆེན་འབྲི་བའི་འོག་ ས་སྐྱོང་ སེར་བཙུ་སོགས་ཤོག་བུའི་ཆེ་ཆུང་
དང་བསྐྱུན་པལས་ནིན་མ་ལས་ བཀའ་བྱའི་འོག་ལུ་ཚུད་པའི་ ཆོད་ཙམ་ལས་
བཀའ་ཤོག་གི་ཆོག་དོན་ངོ་མ་ འདི་ལས་མར་ཡོད་ཅེར་བའི་དོན་ལུ་ བཀའ་ཤོག་
གི་ཡིག་འགོ་བཙུག་ནི)

༢ འབྲུག་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་ཞབས་འོག་དུ་འདུས་པའི་མངའ་
འབངས་ཆེ་ལྷ་ཡོངས་ལ་སྒྲོ་བ།

༢ ཡངན་ འབྲུག་གི་འབངས་མིར་གཏོགས་ཆད་ཡོངས་ལུ་
སྤྲིངས་པ།

(སྐབས་དོན་གང་ཡོད་བཙུགས་པའི་མཇུག་ལུ)

དེ་དོན་ཡིད་ལ་འཇགས་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་ ཟླ་ ཆེས་ དགེ་བར་
རྒྱལ་ས་ཐེམ་ཡུག་ནས་བྲིས། ཟེར་བྲི་དགོ།

ལྷན་རྒྱལ་ལ་སོགས་པ་དཔོན་ཁག་ གོ་ས་ཆེ་རིགས་རྣམས་ཀྱིས བཤམ་གྱིས་

༢ ཐེམ་ཡུག་རྫོང་ཁག་གི་མངའ་འོག་ལུ་ འདུས་པའི་མཆོ་ཆེན་
བརྒྱད་ཀྱི་མི་སེར་དྲག་ཞན་གོ་ར་ལུ་སྐྱར་བ།

༢ ཡངན་ རྫོང་ཁག་སོ་སོའི་རྫོང་བདག་ཡོངས་ལུ་སྐྱར་བ།

(སྐབས་དོན་གང་ཡོད་བཙུགས་པའི་མཇུག་ལུ)

དེ་དོན་ཡིད་ལ་འཇགས་དགོས་པར་ བྱང་སྤྱིད་ལྷན་ཁག་ནས་བྲིས།

རྣམས་འབྱོར་གྱི་དབང་ཡུག་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས བཤམ་གྱིས་

༥ མཆོད་གཞིར་གཏོགས་པའི་ དད་གུས་ཅན་དྲག་ཞན་རྣམས་ལ་འདི་
སྐྱར།

༩ དེ་དུ་ལ་ཚད་མར་འཛིན་པའི་ རྒྱལ་གཞན་བར་མ་ ཡོངས་ལ་
འདི་ལྟ་སྟེ། (སྐབས་དོན་གང་ཡོད་བཙུགས་པའི་ མཇུག་ལུ)

དེ་དོན་ཚད་མར་འཛིན་ཏེ་ དང་སྤང་འབད་དགོས་པ་ སྤང་སྟེང་སྤང་བྱང་
ནས་སྟེལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལུ་བཀའ་ཤོག་གི་ཐངས་དང་།

(ཡིན་པུང་དེ་སྟེ་འབྲི་ནི་དེ་ རྩོན་གོང་གི་ལུགས་སྟོལ་ཡིན་ཟེར་བའི་
ལོ་རྒྱུས་ཙམ་མ་གཏོགས་ ད་རེས་ནངས་པ་དེ་སྟེ་སྤྱི་ནི་མེད)

ད་རེས་ཀྱི་ལུགས་སྟོལ་ལུ།

ཁྱེམས་ཀྱི་མདུན་པའི་བཀའ་ཤོག།

༢ ད་ལམ་ རོ་མིང་.....པོ་/མོ་ ལོ་.....མི་ཁུངས་ལག་ཁྱེར་
ཡང་..... གཡུས་..... གེད་འོག་.....རྫོང་ཁག་/དྲུང་ཁག་
ཅན་མར་སྟོབ།

༣ ད་ལམ་ རོ་མིང་.....པོ་/མོ་ ལོ་.....མི་ཁུངས་
ལག་ཁྱེར་ཡང་..... གཡུས་..... གེད་འོག་.....རྫོང་ཁག་/དྲུང་ཁག་
ཅན་མར་སྟོབས་པ། དོན་འབྲས་དེ་ནི་ཟེར་ བཀའ་དབང་བཙུན་པའི་
དོན་ལུ་ ཡི་གུའི་འབྲུ་སྟོམ་སུ་འབད་ སྤང་སྤང་བཀའ་ཤོག་གི་ཆོག་དོན་
འགོ་བཙུགས་ཏེ་འབྲི་དགོ།

མཆན :-

(ཡིག་སྐར་རྣམ་གཞག་གི་ ཅུ་ཁྱིམ་ས་དང་འབྲིལ་བ་ཅིན་ མགོ་གྲུན་ འབད་མེ་དེ་ ཆོས་སྤྱོད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ མངའ་དབང་བསྐྱར་བའི་སྐམ་དང་
གྲུལ་པོ་ཚུ་གིས་མ་གཏོགས་ སྤྱི་མ་ཆོག་པ་ཡིན་རུང་ དེང་སང་ ལྷག་གི་འགོ་
དཔོན་གྱིས་ འོག་མ་ལུ་ཡི་གུ་ སྤྱི་མ་ཆོད་ཅིག་པ་ལུ་ མགོ་གྲུན་འདི་བཙུན་པ་ཡིན་
པས་ འདི་ལུ་མཁྱེན་ལྡན་ཚུ་གིས་ བརྟག་དཔྱད་མཛད་དགོས་པ་འདུག)

པ་

ཆེ་བའོད།

(ཆུང་བས་སྐར་ཚུ་པ་ལུ།

ཡུལ་ཆེ་བར་སྐར་ཚུ་པ་ནི།

འགྲོ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷས།

ཆོས་འབྲེལ་སྐམ་སློབ་དཔོན་དང་།།

ཁྱི་སློར་སློང་སློར་བདག་པོ་དང་།།

དབུས་གཙང་རྩེ་དཔོན་པ་མ་དང་།།

རང་ཉིད་ལྷག་འབུལ་བྱེད་རྣམས་ལ།།

ཞབས་དྲུང་དུ་ཁྱེ་ཁུ་བ་ཐོབ།།

ཆེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ རང་ལུ་དབང་ལུང་གི་ ཆོས་འབྲེལ་ཆེ་བའི་སྐམ་
དང་ སློབ་དཔོན་ མངའ་འབངས་སློང་བའི་གྲུལ་པོ་ བསྐྱར་སྤྱོད་སློང་
བའི་རྩེ་དཔོན་ དྲིན་ཅན་གྱི་ཕ་མ་ ལྷག་གི་ཡུལ་དུ་གྱུར་བའི་ སྐམ་དགོ་
བའི་བཤེས་གཉེན་ཚུ་ལུ་ ཞབས་པད་དང་ གཞེར་ཁྱི་ མདོན་མཐོ་

ཁྲིམས་དཔོན་གོང་མར།

(རྒྱ) ལུགས་གཉིས་ཁྲིམས་ཀྱི་ལ་ལོ་སྒྲུར་བ་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་དཔོན་ལྷན་
གྱིས་ཀྱི་ཞབས་པད་བྱིའི་དྲུང་དུ།

མོང་ལག་ཁྲིམས་དཔོན་ལ།

(རྒྱ) བདེན་ཇུན་སྤྱི་བའི་དབང་ཕུག་དྲག་ཤོ་ཁྲིམས་དཔོན་ཟིན་པོ་ཆེའི་
ཞབས་དྲུང་དུ།

(རྒྱ) བདེན་ཇུན་སོམ་ཉི་གི་དྲུ་བ་གཙོད་པའི་དྲག་ཤོ་ཁྲིམས་དཔོན་
མཚོག་གི་ཞབས་པད་དྲུང་དུ།

(རྒྱ) བདེན་ཇུན་འབྱེད་པའི་བདག་ཉིད་དྲག་ཤོ་ཁྲིམས་དཔོན་
མཚོག་གི་ཞབས་དྲུང་དུ།

དྲུང་ལག་ཁྲིམས་དཔོན་ལ།

(རྒྱ) བདེན་ཇུན་རེན་པར་སྟོན་པའི་བདག་པོ་དྲག་ཤོ་དྲུང་ཁྲིམས་
མཚོག་གི་དྲུང་དུ།

ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་།

ཡུལ་བར་མར།

རང་ལས་ཆེ་ངེས་ཤེས་པ་དང་།།

གཉིན་བཙན་གྱིན་ལ་དྲུང་ལུ་ཐོབ།།

སྤྱོད་དང་ དཔོན་ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ བཀའ་དྲིན་དང་ ཡོན་
ཏན་དེ་ཙམ་མེད་རུང་ རང་ལས་ཟུང་ ཟད་ཆེ་བའི་རིགས་ལུ་དཔེར་ན་ :-

༩ བསྟན་འགྲོའི་དཔལ་མགོན་དམ་པ་མཆོག་གི་སྐུ་དྲུང་དུ།
ཡང་ན་ དཔལ་གྱི་མངོན་ཕུགས་མཛོད་དཔོན་མཆོག་གི་དྲུང་དུ།
ཟེར་བྲི་ནི།

ཡུལ་རྒྱུད་པར།

འ སྤྱོད་ཕན་ཕྱོགས་ལ་སྐུར་དོན། ཡང་ན་ བཀའ་ཤིས་ཁྱེད་
ལ་ཆེད་དོན། ཡང་ན་ བསྟན་ནམས་གྱི་ཕུག་ཏུ་འབུལ་ལམ།
ཟེར་བྲི་དགོ།

དེ་ཡང་ ཞབས་ དྲི་མ་མེད་པའི་པར་འཁྲི་གུ་བཀོད་ པར་དེ་ ཁྱི་འཕང་མཐོན་
པོའི་གུ་བཀོད་ ཁྱི་དེ་ལྷ་བརྒྱའི་གཙུག་གི་ རྗེ་རྒྱལ་བཅེགས་པར་བཀོད་
ཞིན་མ་ལས་ དེའི་ཉེ་དྲུང་ངམ་ དམའ་ས་ནས་ གུས་བརྟུང་ཁྱ་མི་ལུ་
བཞི་བརྟུང་དང་།

ཞབས་དེ་པར་འཁྲི་གུ་བཀོད་ པར་དེ་གདོང་ལུས་བཅེགས་པའི་ གསེར་ཁྱི་གུ་
བཀོད་ ཞིན་མ་ལས་ དེའི་ཉེ་དྲུང་དུ་ གུས་བརྟུང་ཁྱ་མི་ལུ་གསུམ་བརྟུང་།

ཞབས་པར་འཁྲི་གུ་བཀོད་དེ་ གུས་བརྟུང་ཁྱ་མི་ལུ་ གཉིས་བརྟུང་།

ཞབས་དྲུང་དུ་ལྟ་བུར་གཅིག་བདུད་ཚུ་རིགས་བགྲོ་སྟེ་ཤེས་དགོས་པ་མ
ཚད་དྲུང་དུ་ཟེར་བའི་ཡིག་འབྲུད་ནི་ནམ་རང་འབད་རུང་གཡོན་གྱི་ཡིག
གཡ་མཇུག་ལུ་སྟོད་པ་འབད་འབྲི་དགོ།

གུས་འཕེབས།

བྲིམས་སྤྱི་དང་ཆེས་མཐོའི་བྲིམས་ཀྱི་འདུན་སར་སོར་ལ།
བྲིམས་དཔོན་དང་བྲིམས་ཀྱི་འདུན་ས་གཞན་ལུ་སོར་གསུམ་རེ་ཕབ་
དགོ།

གུས་བདུད།

བྲིམས་སྤྱི་དང་ཆེས་མཐོའི་བྲིམས་ཀྱི་འདུན་སར་ཞབས་པད་ཀྱི་འོག་
ལས།

ཕྱོགས་སུ་གུས་

པའི་ཕྱག་དང་བཅས་ཞུ་གསོལ།

བྲིམས་དཔོན་དང་བྲིམས་ཀྱི་འདུན་ས་གཞན་ལུ་ཞབས་ཀྱི་འོག་ལས་

གུས་པས་ཞུ་གསོལ།

ཟེར་འབྲི་དགོ།

ཡུལ་ཆུང་བར་ མ་མཐས་པར་འབྱིན་ཡིན་རུང་ ཡུལ་ཐག་རིང་ཆུང་དང་
 རྟོན་གནད་ཆེ་ཆུང་གི་ བྱད་པར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྔར་གང་དེ་ཅིག་ བབས་
 རྟོས་ཀྱིས་མཐས་ཏེ་བྱི་དགོ།

བརྒྱན་གསོལ་འཇས་བདེ་ལུ་ཐངས།

ཡུལ་ཆེ་བར།

ཞུགས་ལ་གྱི་ཐད་འཕྲང་སྟེ་ དེང་དུས་ གསང་གསུམ་དོ་རྗེ་འི་རང་
 བཞིན་དུ་བརྟེན་ཅིང་ ཐབ་ཀྱིས་གྱི་འབྱིན་ལས་ བྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་ཀུན་
 དང་ སྟོད་ཡུལ་མཚུངས་པར་བཞུགས་པ་ནི་ བཀའ་དྲིན་གྱི་ལྷལ་དུ་གྱུར།

ཡངན་ དེང་འཁོར་འབངས་ཡོངས་སྟོད་ལུན་སུམ་ཚགས་པའི་དབུས་ན་
 མི་འཇིགས་བྱ་རྟོག་གཤོང་གི་ཅོད་པན་ གཙུག་དུ་བཅེངས་ནས་ སྟིང་
 རྟོབས་གྱི་དཔུང་པ་བརྟན་པོས་ ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་གི་ རྒྱལ་མཚན་ཆེན་
 པོག་ཡོ་མེད་དུ་འཛིན་བཞིན་ རྒྱ་འཛོ་བདེ་བར་གཞེས་པ་ བཀའ་དྲིན་
 བརྗོད་ལས་འདས་ལགས།

ཡུལ་འབྲིང་ལུ།

དེང་པ་མ་ལྟན་གཉིས་ རྒྱ་འཛོ་གསལ་དྲང་ཐོག་བཞུགས་པ་ནི་ བཀའ་དྲིན་
 གྱི་དཔལ་དུ་གྱུར།

ཡངན་ དང་སྐྱུ་ལུས་སྒྲིམས་ཤིང་ ཆོས་སྤྱོད་དགེ་བ་ཅི་བུས་སུ་ སྐྱབ་བཞིན་
ཡོད་པའི་རེ་བརྒྱ་མཆིས།

པ་

ལུས་རྒྱུ་བར།

ད་སྐྱེ་འཛོལ་བ་བདེ་ཞིང་ བརྒྱ་འོས་མི་དམན་པར་གནས་སམ།
ཟེར་འབྲིད་གོ།

གནས་རྒྱལ་དང་བཀའ་དྲིན་དྲན་གསོ།

གྲུས་པ་བདག་ཀྱང་ གང་གི་ཐུགས་རྗེ་ཆད་མེད་པའི་ བཀའ་དྲིན་གྱིས་
བདེ་བར་མཆིས།

ཡངན་ འདི་ནའང་མེད་པའི་བདག་པོ་ཆེན་པོ་ལ་ སྐྱོ་ཆོ་བརྟན་ཅིང་ ཆབ་སྲིད་
ཀྱིས་ཕྱིར་ དཀོན་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་བསྐྱུ་བའི་ གསོལ་འདེབས་ལ་བཙོན་
ངང་ཡོད།

ཡངན་ འདིར་ཡང་བསྐྱེད་སྲིད་ལ་ སློལ་ཕྱུགས་པར་གནས་ཟེར་འབྲི་
དགོ།

དངོས་དོན་མཚམས་སྒྲུ།

ལུས་ཆེ་བར།

མཚམས་སུ་ཕྱག་བཅས་ཞུ་གསོལ་འདེབས་སྟིང་། ཡངན་ མཚམས་སུ་ཞུ་
གསོལ་འདེབས་སྟིང་།

ཡུལ་འབྲིང་ལ།

མཚམས་ལ། ཡངན་ ལྷ་གསལ།

ཡུལ་རྒྱང་བར།

སྐབས་དོན། ཡངན་ ཆེད་དོན་ཅེས་འབྲི་དགོ།

དེ་ལས་མར་ ལྷ་བྱའི་གནད་དོན་ག་ཅི་ཡོད་རུང་ བབས་ལྷོས་དང་བསྐྱེན་
བཙུག་ནི།

བརྟན་བལྟགས་སྐབས་གསལ།

ཡུལ་ཆེ་བར།

སྤྲོད་ཆར་ཡང་ ཞབས་པད་དོ་རྗེའི་གསལ་ཡུ་བརྟན་ཅིང་ ལྷ་རྒྱང་བཙེ་
བས་མི་བསྐྱར་བའི་ལ བཀའ་མེབས་ཤིན་པོ་ཆེའི་འབྲེང་བའང་ རིམ་
པར་གཙུག་རྒྱན་དུ་སྦྱོལ་བ་མཆུན་མཆུན་ནི།

ཡངན་ སྤྲོད་མར་ཡང་ རིན་ཆེན་རི་བོའི་དབུས་ན་ ལྷ་པོ་མངོན་
པར་མཐོ་བ་ དེ་མྱོད་དུ་ས་འདིར་ རྒྱལ་ལྷན་མང་པོས་བཀྱར་བའི་གཙུག་
ན་ འཕྲོག་བྱེད་གདོང་ལྡས་བཏེར་པའི་ཁྱི་ལ་ལ རྒྱུད་ཞབས་གཡོ་བ་མེད་
པར་བཀོད་ནས་ དཔུང་པ་གཏུམ་པོ་ དམ་བཅའ་བཞི་ལྷན་གྱི་འཁོར་ལོས་
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ བསྐྱེན་པ་བསྐྱར་ཞིང་ ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་

བདེ་ལ་ཕྱོར་བའི་དགོངས་ཟབ་ ལྟར་བཞེས་གནང་བ་ ཅིས་ཀྱང་ཐུགས་
རྒྱས་གཟིགས་པ་ལྟ་མཆུན་མཆུན།

པ

ཡངན་ སྤྲད་མར་ཡང་ དགེ་བཅུ་འུ་བཀའ་ཁྲིམས་ གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་
ཉི་འོག་སྒྲི་དགུའི་ལྷག་པར་ཁྱེ་བའི་ ཆབ་སྲིད་ཚན་རྩལ་ དགུང་ལ་རིག་པ་
འདི་བཞིན་བསྐྱལ་པའི་མཐར་ཡང་ བཏན་ཅིང་བསྐྱིང་བའི་ ཐབས་ཚུལ་
མཐའ་དག་ བདག་གིར་བཞེས་པ་ནས་ བཀའ་བལྟལ་གྱི་རིམ་པའང་
འཕུལ་ཡུན་ལྟར་ལྟེ་གནང་བ་མཆུན་མཆུན།

ཡུལ་བར་མར།

ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་གང་གི་མཛད་པ་ གོང་དུ་འཕེལ་ཐོག་ གནས་ཚུལ་གསུའི་
ཚུ་གྱུན་ལྟར་ཡོད་པ་ལྟ།

ཡུལ་རྒྱང་བར།

ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་གོང་དོན་ནམས་ ཡིད་ལ་འཇགས་ཏེ་བྱ་དགོས་པ་ མེམས་
ལ་མངའ། ཟེར་འབྲི་དགོ།

(དེ་ཡང་གཞུང་དོན་གྱི་ལྷ་ཚོག་དང་ ལྷ་ཡིག་གི་སྐབས་ ལུས་བཏུད་གྱི་སྤུལ་ལས་
སྤང་སྤང་དངོས་དོན་ མཚམས་ལྷུ་ལས་མར་ སྤྱི་ནི་མ་གཏོགས་ བཏུན་ལམས་
བདེ་ལྟ་དང་ གནས་ཚུལ་ བཀའ་དྲིན་དྲན་གསོ་ བཏན་བཞུགས་སྐབས་གསོལ་
ཚུ་སྤྱི་ནི་མེད་ ལེན་རུང་ ཡིག་བསྐྱར་གྱི་མཚན་ཉིད་ཚང་ནི་དང་ ལྟར་ལྟུན་བཟང་

པ་ མ་ཉམས་པའི་དོན་ལུ་ཡིན་པ་ཅེན་ རྒྱུ་དོན་གྱི་ལྷ་ཆོག་དང་ གཏང་ཡིག་ཚུ་
དེ་ཐོ་རང་འབྲི་དགོ་ཟེར་ལུ་ནི།

རྒྱ་ཆོག་བཞེད་མང་།

འགྲོ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷ་མ་ :-

རང་ཉིད་ཕྱག་འབུལ་བྱེད་པ་ལ། །

ཆོས་གྲངས་དེ་ལ་ཕུལ་ནས་བྱ། །

ལུ་ཡིག་དང་ལྷ་ཆོག་ངག་བཟོད་ལུ་ :-

འཇིགས་སྤྱི་དང་ཆོས་མཐོང་འཇིགས་སྤྱི་འདུན་མར།

གནད་དོན་བཙུགས་ཆར་བའི་མཇུག་ལུ་ སྤྱི་གསུང་ཐུགས་གསུམ་ལུ་ གྲུས་
པ་ལུ་བའི་དོན་ལུ་ མཆེན་ མཆེན་ མཆེན། ཟེར་མཆེན་ ༩ རེ་བྲིས་
ཞིན་མ་ལས་ གནམ་ལོ་ཤིང་གྱི་ ལྷ་མ་ ༥ པའི་ ཆོས་ ༡༠ ལུ་ རྒྱོ་གསུམ་གྲུས་
པ་ཆེན་པོའི་

ཕྱག་དང་བཅས་

ཕུལ་བའི་

ལྷ་ཆོག།

ཟེར་གསུམ་མཁ་དང་།

འཇིགས་དཔོན་དང་འཇིགས་ཀྱི་འདུན་ལ་གནན་ལུ།

ཁྱ་བ་མཆེན་མཆེན། ཟེར་མཆེན་ ༢ བྱིས་ཞིན་མ་ལས་ གནམ་ལོ་ཤིང་ཁྱི་
རྒྱལ་ ༥ པའི་ཆོས་ ༥ ལུ་

གུས་པས་

ཡུལ།

ཟེར་གཉིས་པ་དང་།

ཡངན་ དགོངས་མངའ་ཁྱ་བ་མཆེན། ཟེར་མཆེན་ ༡ བྱིས་ཞིན་མ་
ལས་ གནམ་ལོ་ ཤིང་ཁྱི་རྒྱལ་གསུམ་པའི་ཆོས་ ༥ ལུ་གུས་པས་

ཡུལ།

ཟེར་གཉིས་པ་ཚུ་ ཡུལ་གྱི་མཐོ་དམའ་དང་བཞུན་པ་ཉེ་འབྲེ་དགོ།

ཁྱ་ཡིག་དང་ ཁྱ་ཆོག་གཉི་ཡིན་རུང་ ཁྱི་དང་ གཅེས་པ་ སྐྱའི་དྲུང་དུ་
ཡུལ་པའི་དོན་མཚན་བྱེད་ལུ་ གོང་གི་དྲུང་དུ་འོག་བཅད་ལུ་ (ཡུལ་)
ཚུད་པ་འབད་འབྲེ་དགོ།

འཇིགས་ཀྱི་བཀའ་ཤོག་རྒྱལ་ལ།

བཀའ་ཤོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ གེ་ར་བཙུགས་ཚར་བའི་མཇུག་ལུ་ སེམས་
ལུ་མངའ་བར་གྱིས། ཡངན་ ཡིད་འཇགས་དེས། གནམ་ལོ་

ཤིང་གི་ ལྷ་མ་ཡ་ པའི་ ཆོས་ཀྱི་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ ཁྱིམ་སྤྱི་
བཀའ་གྲི། ཟེར་འབྲི་དགོ།

རྟགས་ཐམས་ཀྱི་དབྱིབས།

ཀྱུ་པོའི་ཁྱི་འཛིན་ སྤྱོད་པོའི་ཀྱི་ཕྱག་ཐམས་ དབྱིབས་གྲུ་བཞི་དང་
བཅུན་མོའི་ རྟགས་ཀྱི་ཕྱག་ཐམས་ དབྱིབས་རྒྱུ་པོ་ དམང་གི་ཁྱི་རྟགས་གྲུ་
བཞི་དང་ ལྷ་མ་པོ་ ཀང་ཡོད་ ཕྱག་རྟགས་ཀྱི་རི་མོ་ཡང་ རང་གི་མིང་དང་
ལྟའི་མཆན་ ཡང་ན་ ལྟའི་ཕྱག་མཆན་ ཡང་ན་ རྩི་རྩི་གྲུ་གམ་ ཡང་ན་
ཡིག་འབྲུ་དང་ བྲུ་ཤིས་པའི་ རི་མོ་ལ་སོགས་པའི་ རྟགས་དགོས་པ་
ཡིན་མ་ལས་ ཁྱིམ་སྤྱི་འདུན་པའི་ ཕྱག་ཐམས་དེ་ སྤྱུགས་ལྟ་དོན་ཆོན་
ལྟ་ཆོན་པའི་ ཁྱིམ་སྤྱི་རྟགས་ཀྱི་མཐའ་མ་ ང་བཅུ་དྲུག་མཆོན་པའི་ རྩི་རྩི་
བཅུ་དྲུག་གིས་བསྐོར་བའི་ ཕྱག་ཐམས་དགོས་པ་ཡིན།

ཕྱག་ཐམས་ཀྱི་བཟང་ :-

བཀའ་ཤོག་གི་རྟགས་ འཛིན་རྟེན་པའི་གཏམ་དཔེ་ལྟ་ མགོ་བཀའ་ཤོག་
མཇུག་ ཕྱག་ཐམས་ཟེར་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་ ཆོག་དོན་གྱི་བཟུལ་ལས་ ཡང་
བསྐྱུར་གྱི་གཏམ་ ཐེབས་མི་འཛོན་པའི་དོན་ལྟ་ ཁྱིམ་སྤྱི་འདུན་པ་ནས་
གནང་བའི་བཀའ་གྲི།

ཟེར་ཁྱིས་བའི་ཡིག་འབྲུ་ གཉིས་གསུམ་ནོན་པའི་ཆོད་ལྟ་ རྩི་རྩི་རྩི་
བས་བསྐོར་བའི་ ཁྱིམ་སྤྱི་ཕྱག་ཐམས་རྟེན་མ་ མགོ་དྲང་པོ་འབད་དེ་

ཀྱབ་དགོ་ འཁྲུན་ཚོད་ཡིན་པ་ཅིན་ ཕྱག་ཐམས་དམར་པོ་བརྒྱབས་ཞིན་མ་
ལས་ དེའི་འོག་ཐད་སྤྱགས་དྲང་པོ་ལུ་ བཀའ་ཤོག་གནང་མི་གི་མཚན་
དང་ གཞུང་གིས་གནང་བའི་གོ་གནས་ཚུ་ བཀོད་པའི་འགྱུར་མཚན་
རྟགས་བཀོད་དགོ།

གལ་སྲིད་ཞུ་ཡིག་གུར་ ཐེ་འུ་ཀྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ གུས་བཀྱར་ཞུ་བའི་བཅུ་ལུ་
ཐེ་འུའི་ མགོ་གདོང་ཁར་ སྒྱུར་སུ་ཅིག་འབད་ཀྱབ་དགོས་པ་ཡིན།

མི་གུ་བལྟ་བ་ལུགས་ :-

བཀའ་ཤོག་གི་རིགས་ མཇུག་ཤོག་བལྟ་བ་ཐེངས་གཅིག་ལུ་ མགོ་ཤོག་གི་
མཐའ་མར་དུམ་དུ་ཅིག་ མ་ལྟོད་པའི་སར་ བལྟ་བ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ལས་
མགོ་ཤོག་ མར་གཉིས་བལྟ་བ་འབད་དེ་བལྟ་བ་དགོ།

གསེར་ཁྲི་དང་ ཞབས་ཀྱི་པརྟོ་ ཞབས་དྲུང་དུ་ཐོབ་པའི་ ཞུ་ཡིག་རིགས་
རང་ཉིད་ཕུས་མོ་ ས་ལ་བཙུགས་པ་ལྟ་བུའི་ གུས་པ་མཚོན་པའི་དོན་ལུ་
གཤམ་ཀྱི་ཤོག་ལྟག་སོར་གང་དེ་ཅིག་ ཡར་བལྟ་བ་ཞིན་མ་ལས་ རིམ་པ་
བཞིན་དུ་དྲིལ་རྟེ་ ཤོག་མགོའི་ཐམ་དེ་ འབུལ་ཡུལ་གྱི་མཐོ་དམའ་དང་
བསྒྱུན་རྟེ་ གོ་ས་རྩ་ཅང་གི་མཐོ་མི་ལུ་ སོར་གང་ཅམ་དང་ དེ་ལས་དམའ་
བར་སོར་དོ་ དེ་ལས་དམའ་བར་ སོར་གསུམ་གྱི་སར་ ལྟོད་པ་སྟེ་བལྟ་བ་
དགོ།

ཡིན་རུང་ ད་པེས་ཀྱི་ཡི་གུ་བཟུབ་ལྷགས་ལུ་ བཀའ་ཤོག་གི་རིགས་ རབ་
ཡི་གུ་མ་བཟུབ་པར་ ཡིག་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་ནང་ བཅུགས་ཏེ་བཟུམ་ནི་ གལ་
མྱོད་བཟུབ་དགོ་པ་ཅིན་ གཉིས་བཟུབ་ཀྱིག་ཀྱིག་འབད་བཟུབ་དགོ།

ཞུ་ཡིག་གི་རིགས་ མཐུག་ཤོག་གི་མཐའ་མ་དུང་དུ་འོག་ མྱོད་པ་འབད་
བཟུབ་ནི་ནམ་ལས་ དེ་ལས་གཉིས་བཟུབ་ ཀྱིག་ཀྱིག་འབད་བཟུབ་དགོ།

ཁ་ཡིག་འབྲི་མང་ :-

ཞུ་ཡིག་གི་བཟུབ་དང་པ་དང་ གཉིས་པ་ནང་དུ་ཚུད་པའི་ བཟུབ་གསུམ་
པ་ རོས་རྒྱལ་པོར་ ཡིག་མགོ་དང་ ཡི་གུ་ཉ་ཅང་སུ་བའི་སྒྲིལ་ས་ འབྲི་
དགོས་པ་ཡིན་རུང་ ད་པེས་ནངས་པ་ལུ་ ཡིག་སྒྲིལ་ཁ་བཟུམས་སའི་རྒྱབ་
ལས་དཔེར་ན་ :-

(རུ) རྒྱལ་བྱིམས་གསེར་གྱི་ཤིང་རྒྱུ་ལ་ལོ་བཟུར་བ་མི་མེ་བྱིམས་
ལྷུ་རིན་པོ་ཆེ་འི་ཞབས་པད་མངོན་མཐོའི་དུང་དུ།

(རུ) ལྷགས་གཉིས་བྱིམས་ཀྱི་ལ་ལོ་བཟུར་བ་བྱིམས་ཀྱི་འདུན་ས་
ཆེན་པོའི་ཞབས་པད་བྱིའི་དུང་དུ།

ཟེར་འབྲི་དགོ།

བལྟ་བ་བཞི་པར་ གོང་གི་དྲུང་དུ་ཞེས་པའི་ འོག་ཐད་ནས་ སྐབས་འོག་པ་
 ཀྱན་དགའ་དཔལ་འབྱོར་པས་

ཕྱག་བཙས་

ཕུལ།

ཞེས་འབྲི་དགོ།